



Unser Programm für die Sommerferien!



17. Juli - 21. Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45-9:45 Uhr <b>WS-Gymnastik</b> bei Manuela		11:30-12:30 Uhr <b>Fit und mobil im Gleichgewicht</b> bei Manuela		10:30 – 11:30 Uhr <b>Fit und Gesund</b> bei Manuela
10:00-11:00 Uhr <b>Fitness für den Rücken</b> bei Gisela				
15:30-16:30 <b>Mutter Kind Turnen</b> bei Hatice (Kurs )	16:00-17:00 Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara (4-5 Jahre)			
16:30-17:30 <b>Kinderturnen</b> bei Hatice (Verein)	17:00-18:00 Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara (6-8 Jahre)	18:45-19:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> bei Uschi	18:00-19:30 Uhr <b>Er und Sie</b> bei Uschi	18:30-20:00 Uhr <b>Fit zu Zweit</b> bei Uschi
19:00- 20:15 <b>Aerobic</b> bei Simone	<b>18:00-19:00</b> Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara (8-11 Jahre)			
20:15-21:30 <b>Damengymnastik</b> bei Uschi				

# 24.Juli – 28. Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45-9:45 Uhr <b>WS-Gymnastik</b> bei Manuela		11:30-12:30 Uhr <b>Fit und mobil im Gleichgewicht</b> bei Manuela		10:30 – 11:30 Uhr <b>Fit und Gesund</b> bei Manuela
15:30-16:30 <b>Mutter Kind Turnen</b> bei Hatice (Kurs )	16:00-17:00 Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara (4-5 Jahre)			
16:30-17:30 <b>Kinderturnen</b> bei Hatice (Verein)	17:00-18:00 Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara (6-8 Jahre)			
19:00- 20:15 <b>Aerobic Workout</b> bei Uschi	<b>18:00-19:00</b> Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara (8-11 Jahre)	18:45-19:45 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> bei Uschi	18:00-19:30 Uhr <b>Er und Sie</b> bei Uschi	18:30-20:00 Uhr <b>Fit zu Zweit</b> bei Uschi
20:15-21:30 <b>Damengymnastik</b> bei Uschi				

# 31. Juli -4. August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45-9:45 Uhr <b>WS-Gymnastik</b> bei Manuela		11:30-12:30 Uhr <b>Fit und mobil im Gleichgewicht</b> bei Manuela	U	10:30-11:30 Uhr <b>Fit und Gesund</b> bei Manuela
10:00-11:00 Uhr <b>Fitness für den Rücken</b> bei Gisela				
17:45-18:45 <b>Zumba</b> bei Jana				
19:00- 20:15 <b>Aerobic Workout</b> bei Uschi		18:45-19:45 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> bei Uschi	18:00-19:30 Uhr <b>Er und Sie</b> bei Uschi	18:30-20:00 Uhr <b>Fit zu Zweit</b> bei Uschi
20:15-21:30 <b>Damengymnastik</b> bei Uschi				

# 7. August- 11. August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45-9:45 Uhr <b>WS-Gymnastik</b> bei Manuela		11:30-12:30 Uhr <b>Fit und mobil im Gleichgewicht</b> bei Manuela		10:30 – 11:30 Uhr <b>Fit und Gesund</b> bei Manuela
10:00-11:00 Uhr <b>Fitness für den Rücken</b> bei Gisela				
17:45-18:45 Uhr <b>Zumba</b> bei Jana				
19:00- 20:15 <b>Aerobic Workout</b> bei Uschi		18:45-19:45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> bei Uschi	18:00-19:30 Uhr <b>Er &amp; Sie</b> bei Uschi	18:30-20:00 Uhr <b>Fit zu Zweit</b> bei Uschi
20:15-21:30 <b>Damengymnastik</b> bei Uschi				

# 14. August - 18. August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		11:30-12:30 Uhr <b>Fit und mobil im Gleichgewicht</b> bei Manuela	9:00-10:00 <b>Bewegungszwerge</b> bei Bianka	10:30 – 11:30 Uhr <b>Fit und Gesund</b> bei Manuela
10:00-11:00 <b>Fitness für den Rücken</b> bei Gisela			10:00-11:00 <b>Mutter Kind</b> Turnen bei Bianka	
17:45-18:45 <b>Zumba</b> bei Jana				
19:00- 20:15 <b>Aerobic Workout</b> bei Simone				
20:15-21:30 <b>Damengymnastik</b> bei Simone				

## 21. August - 25. August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45-9:45 Uhr <b>WS-Gymnastik</b> bei Manuela		11:30-12:30 Uhr <b>Fit und mobil im Gleichgewicht</b> bei Manuela	9:00-10:00 <b>Bewegungszwerge</b> bei Bianka	10:30-11:30 Uhr <b>Fit und Gesund</b> bei Manuela
	16:00-17:00 Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara (4-5 Jahre)		10:00-11:00 <b>Mutter Kind</b> Turnen bei Bianka	
17:45-18:45 <b>Zumba</b> bei Jana	17:00-18:00 Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara (6-8 Jahre)			
19:00- 20:15 <b>Aerobic</b> bei Simone	<b>18:00-19:00</b> Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara (8-11 Jahre)	18:45-19:45 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> bei Simone	18:00-19:30 Uhr <b>Er und Sie</b> bei Uschi	18:30-20:00 Uhr <b>Fit zu Zweit</b> bei Uschi
20:15-21:30 <b>Damengymnastik</b> bei Uschi				

## 28.August-29. August

Montag	Dienstag
8:45-9:45 Uhr <b>WS-Gymnastik</b> bei Manuela	
	16:00-17:00 Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara
	17:00-18:00 Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara
17.45-18.45 <b>Zumba</b> bei Jana	18:00-19:00 Uhr <b>Kinderturnen</b> bei Lara
19:00-20:15 Uhr <b>Step Aerobic</b> bei Simone	
20.15-21.30 <b>Damengymnastik</b> bei Uschi	

Es finden nur die angegebenen Stunden statt!

Jeder Teilnehmer hat aber die Möglichkeit an sämtlichen Stunden als Ersatz oder zusätzlich teilzunehmen!