



Ferien-Trainingsplan

Sportprogramm / Kurse
in den Sommerferien vom 6.7. – 14.8.2020

TEILNAHME NUR NACH VORANMELDUNG BEIM JEWEILIGEN TRAINER

Montag:

- Seniorengymnastik, TV-Halle, 10 – 11 Uhr, Sabine Molitor
- Leichtathletik Kinder, Sportplatz, Andreas Cezanne (20.7. + 27.7., Uhrzeit wird noch bekanntgegeben)
- Jumping, Sportplatz oder TV-Halle, 18-19 Uhr, Jeanette Michalla
- Yoga, Spiegelsaal, 17:45-19 Uhr und 19:15-20:30 Uhr, Krystyna Zukowska (6.7. – 27.7.)
- Full Body Workout, Sportplatz, 20 - 21 Uhr, Chris/ Olivia (ab 27.7.)
- Indiac, Haybachhalle, 20 – 22 Uhr, Gerda Felsch (ab 20.7.)

Dienstag:

- Pilates 1 + 2, Sportplatz oder TV-Halle, 9:30-10:30 Uhr und 10:45-11:45 Uhr, Petra Liebrich (ab 21.7.)
- Langhantel-Training, TV-Halle, 18:30-19:30 Uhr, Birgit Thoss

Mittwoch:

- Yoga, Sportplatz oder TV-Halle, 9:00-10:30 Uhr, Petra Liebrich (ab 22.7.)
- Jumping, Sportplatz, 18-19 Uhr, Jeanette Michalla
- Rückenfitness, TV-Halle, 18-19 Uhr, Sieglinde Nauth
- Orientalischer Tanz, Spiegelsaal, 18:45-20:15 und 20:30-22 Uhr, Iris Bochnia (8.7. + 15.7. + 22.7.)
- Basketball Erwachsene, Haybachhalle, 20 – 22 Uhr, Wolfgang Seligmann (ab 20.7.)

Donnerstag:

- Tiefenmuskuläres Training, Spiegelsaal, 8:30-10 Uhr, Iris Bochnia (9.7. + 16.7. + 23.7.)
- Ballett, Spiegelsaal, 15:20-16:05 Uhr und 16:25-17:10 Uhr, Liviu Sirbu (9.7. + 16.7.)
- Orientalischer Tanz, Spiegelsaal, 17:35-19 Uhr, Iris Bochnia (9.7. + 16.7. + 23.7.)
- Bauch-Beine-Po, TV-Halle, 19:30 – 20:30 Uhr, Birgit Thoss
- Badminton, Haybachhalle, 20 – 22 Uhr, Jürgen Mantek / Steffen Nagel (ab 20.7.)

Freitag:

- Pilates 3, Sportplatz oder TV-Halle, 9:30-10:30 Uhr, Petra Liebrich
- Jumping, Sportplatz, 19:15-20:15 Uhr, Jeanette Michalla

