



Ferien-Trainingsplan

Sportprogramm / [Kurse](#)

in den Sommerferien vom **19.7. – 27.8.2020**

TEILNAHME NUR NACH VORANMELDUNG BEIM JEWEILIGEN TRAINER

Montag:

- Nordic Walking, Treffpunkt Am Kreuz, 8:30 – 9:45 Uhr, Meggie Kleiner
- Seniorengymnastik, TV-Halle, 9:00 – 10:00 Uhr, Sabine Molitor (außer in der letzten Ferienwoche)
- Leichtathletik Kinder, Sportplatz, 16:15 – 17:30 Uhr, Andreas Cezanne (02., 09., 16. und 23. 8.)
- [BALLance, Spiegelsaal, 16:45 – 17:30 Uhr, Jeanette Michalla](#)
- [Jumping, Sportplatz oder TV-Halle, 17:45 – 18:45 Uhr, Jeanette Michalla](#)
- [Body & Mind – Fitness, Sportplatz oder Zoom, 19:00 – 20:00 Uhr, Petra Liebrich](#)

Dienstag:

- [Pilates, Zoom, 9:30 - 10:30 Uhr, Petra Liebrich](#)
- [Langhantel-Training, TV-Halle, 19:00 - 20:00 Uhr, Birgit Thoss](#)

Mittwoch:

- [Yoga, Sportplatz oder TV-Halle, 9:00 - 10:30 Uhr, Petra Liebrich](#)
- [Jumping, Sportplatz, 17:45 – 18:45 Uhr, Jeanette Michalla](#)
- [Rückenfitness, TV-Halle, 18-19 Uhr, Sieglinde Nauth \(außer in der letzten Ferienwoche\)](#)



Donnerstag:

- [Early Bird Workout, Sportplatz, 6:30 – 7:30 Uhr, Maria Letztelter \(22.7., 29.7. und 5.8.\)](#)
- [Nordic Walking, Treffpunkt Am Kreuz, 8:00 - 9:15 Uhr, Gisela Zurmühlen](#)
- [Krabbeltturnen, Sportplatz, 9:00 – 10:00 Uhr und 10:15 – 11:15 Uhr, Petra Becker \(19.8. + 26.8.\)](#)
- [Ballett, Spiegelsaal, 15:20 - 16:05 Uhr und 16:25 - 17:10 Uhr, Liviu Sirbu \(22.7. + 26.8.\)](#)
- [Fitnessboxen & Kicken, Spiegelsaal oder Sportplatz, 19:00 – 20:00 Uhr, Bella](#)
- [Bauch-Beine-Po / Step, TV-Halle, 19:00 – 20:00 Uhr, Birgit Thoss](#)
- [Nordic Walking, Treffpunkt Haybachhalle, 19:00 – 20:15 Uhr, Ursula Broy](#)

Freitag:

- [Draußen und Drinnen aktiv, TV-Halle / Sportplatz, 9:00 - 10:15 Uhr, Meggie Kleiner](#)
- [Pilates, Zoom, 9:30 - 10:30 Uhr, Petra Liebrich](#)
- [Jumping - Shadowboxer, Sportplatz, 19:15 - 20:15 Uhr, Jeanette Michalla](#)

... und zum Abschluss: Zumba am 28.8.2021 von 18:30 – 20:30 Uhr auf dem Platz hinter der TV-Halle bei Katta & Estefanos, Voranmeldung für diese Zumba-Stunde unter info@tv-klein-winternheim.de

Alle weiteren Kontaktdaten siehe tv-klein-winternheim.de unter dem jeweiligen Sportangebot / Kurs oder Aushang Sportprogramm

