



# SOMMERFERIENPROGRAMM

## Sportangebote für Groß und Klein ab dem 15. Juli 2024

### montags

09:30 bis 10:30 Uhr Seniorengymnastik  
 18:30 bis 19:30 Uhr Fit in den Sommer mit Regine auf dem Sportplatz (15.07. bis 29.07. – bei Regen im Multi 2/3)  
 20:30 bis 21:30 Uhr Pilates mit Agnieszka (22.07. + 26.08. – kostenpflichtig 5,50 EUR/Termin)



### dienstags

09:30 bis 10:30 Uhr Fitnessgymnastik mit Ines (16.07. bis 06.08.)  
 10:30 bis 11:45 Uhr **NEU:** Rollator-Fit mit Oldies für Oldies mit Joana – **mit Anmeldung**  
 (kostenpflichtig 85,00 EUR für 6 Termine in den Sommerferien)

### mittwochs

Seniorengymnastik – Ausflüge mit der Abteilung, bitte bei Monika melden.

09:30 bis 10:30 Uhr Aerobic mit Ines (14.08. bis 28.08.)  
 15:30 bis 16:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Ingeborg + Gunnar  
 16:30 bis 17:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Ingeborg + Gunnar  
 20:30 bis 21:30 Uhr Pilates mit Agnieszka (24.07. – kostenpflichtig 5,50 EUR/Termin)



### donnerstags

07:45 bis 08:45 Uhr Yoga mit Kornelia (kostenpflichtig: 5,50 EUR/Termin)  
 20:30 bis 21:30 Uhr Pilates & Move mit Agnieszka (18.07.+29.08. – kostenpflichtig für Nichtmitglieder 5,50 EUR/Termin)

### freitags

08:30 bis 09:30 Uhr **NEU:** Body-Shape mit Leonie (16.08. bis 30.08. – kostenpflichtig 5,50 EUR/Termin)  
 09:30 bis 10:30 Uhr Fitnessgymnastik mit Ines (19.07. bis 09.08.)  
 17:00 bis 19:00 Uhr Sportabzeichen

Workshop Tanzen „Funky“ ab 10 Jahre		Kosten
19.07.2024	17:00 bis 18:30 Uhr	8,00 EUR
20.07.2024	10:30 bis 12:00 Uhr	8,00 EUR
22.07.2024	17:00 bis 18:30 Uhr	8,00 EUR
23.08.2024	17:00 bis 18:30 Uhr	8,00 EUR
26.08.2024	17:00 bis 18:30 Uhr	8,00 EUR
28.08.2024	17:30 bis 18:30 Uhr	8,00 EUR

Workshop Fitnessballett ab 16 Jahre		Kosten
17.07.2024	18:30 bis 20:00 Uhr	11,00 EUR
19.07.2024	18:30 bis 20:00 Uhr	11,00 EUR
20.07.2024	12:00 bis 13:30 Uhr	11,00 EUR
26.08.2024	18:30 bis 20:00 Uhr	11,00 EUR
28.08.2024	18:30 bis 20:00 Uhr	11,00 EUR
30.08.2024	18:30 bis 20:00 Uhr	11,00 EUR



→ Eine Voranmeldung ist nicht notwendig! ←

Es können Einzeltermine wahrgenommen werden.

Die Bezahlung der kostenpflichtigen Kurse erfolgt immer am Tag der Teilnahme über eine Sammeldose – bitte das Geld passend mitbringen!