

Sommerferienprogramm Breitensport

(Vereinsheim bzw. im Freien)

Angebot	Uhrzeit	JUNI				JULI																															AUGUST							
		27	28	29	30	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08
Montag	Eltern-Kind-Turnen	09:30 - 10:30	x				x																																					
	Eltern-Kind-Turnen	15:00 - 17:00	x				x						x									x							x									x						
	Zumba	17:15 - 18:15	x					x					x																															
	Bodyshape	18:15 - 19:15	x					x					x																										x					
	Strong/HIIT	19:15 - 20:00																																					x					
	Tai Ji *	18:45 - 20:15	x					x					x										x						x										x					
	Yoga	19:30 - 20:30	x					x																					x															
	Yoga	20:00 - 21:30																																					x	x				
	Qi Gong *	20:15 - 21:45	x					x						x									x						x									x		x				
Dienstag	Qi Gong *	09:00 - 10:30		x					x						x							x							x									x	x					
	Qi Gong *	10:30 - 12:00		x					x						x							x							x										x	x				
	Kindertanzen	15:30 - 17:00													x														x										x	x				
	Eltern-Kind-Turnen	17:00 - 18:00		x					x						x														x										x	x				
	Lauffreff Anfänger	18:00 - 19:00		x					x						x																													
	Aikido	19:15 - 21:30		x					x						x														x											x				
Mittwoch	Pilates	09:00 - 10:00			x					x						x																												
	Pilates	10:00 - 11:00			x					x						x																												
	Diabetesgruppe	16.30 - 18:00			x					x																													x					
	Lauffreff	18:00 - 19:00			x					x						x																												
	Step Aerobic *	18:00 - 19:00			x					x						x																												
	Step Aerobic *	19:00 - 20:00			x					x						x																												
	Kenpo	19:00 - 21:30			x					x						x																												
	Donnerstag	Bodyworkout	09:00 - 10:00				x					x					x																											
Qi Gong *		10:30 - 12:00				x					x					x								x																				
Rücken/Bauch		18:00 - 19:00				x					x					x																												
Aroha		19:00 - 20:00				x					x					x																												
Kraft/Dehnung/Entsp		20:00 - 21:15				x					x					x																												
Freitag	Pilates	11:00 - 12:00																																										
	Qi Gong *	15:00 - 16:00					x									x									x							x								x				
	Zumba	17:00 - 18:00					x									x																												
	Tischtennis	18:30 - Ende					x									x																												
Sa	Kraft aus der Mitte	09:00 - 10:00								x																														x				
	Yoga	10:15 - 11:45								x										x																				x				
So	Tanzen	10:00 - 21:00								x																															x			

* draußen