

Aktuelle Infos zum Training im Bereich Turnen & Systema während der Sommerferien

Wochentag	Pausenzeiten
Montag	
10:00 – 12.00 Uhr Fröhlicher Tanzkreis	keine Pause
15:30 – 16:30 Eltern-Kind-Turnen	findet nicht statt in den Ferien
16:30 – 18:00 Systema Kinder	findet nicht statt in den Ferien
18:00-19:00 Uhr Sanftes Training für Alle	01.08.-19.08.
19:00-20:00 Bauch/Beine/Po/Pilates	01.08.-19.08.
20:00-21:30 Systema	keine Pause
Dienstag	
08:00 – 09:00 Yoga am Morgen	02.08. – 09.08.
10:00 – 11:00 Fit in den Tag	24.07. – 14.08.
15:00 – 17:00 Hip Hop	findet in den Ferien nicht statt
17:00 – 18:00 Vorballett	16.08. – 30.08.
08:00 – 09:00 Yogaflow für Anfänger	02.08. – 09.08.
Mittwoch	
10:00-11:00 Funktionelles Training	keine Pause
Aktiv 100 15:00 – 16:00	29.06. – 29.07.
Kinderturnen ab 4 J. 16:00-17:00	25.07. – 05.08.

Rückengymnastik 24.07. – 14.08.
18:00-19:00

Body Feeling 01.08.-19.08.
19:00-20:00

20:00-21:30
Systema keine Pause

Donnerstag

10:00 – 11:00
Yoga am Morgen 02.08.

Aktiv 100
15:00 – 16:00 29.06. – 29.07.

Pamperszwerge
10:00-11:00 25.07. – 27.08.

Kinderturnen ab 6 J.
15:30-16:30 25.07. – 27.08.

Cardio Fitness
18:00-19:00 keine Pause

Tabata/HIIT 25.07. – 27.08.
19:00-20:00

Freitag

Walken
9:00-10:00 keine Pause

Yoga
16:00 – 18:00 Pause am 12.08.

Athletik
19:00-20:00 findet nicht statt in den Ferien
AGS

Volleyball
20:00 – 22:00 findet nicht statt in den Ferien
AGS