

Sommerferienplan der Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport



Die Schulturnhallen sind in den Ferien geschlossen!

Tag	Uhrzeit	Gruppe
Montag, 29.07.2024	09.15 – 10.15	Eltern-Kind-Turnen
	10.00 - 11.00	Easy Workout - Gruppe 1
	11.15 - 12.15	Easy Workout - Gruppe 2
	17.00 - 18.00	Konditionsgymnastik
	18.00 - 19.00	Fitter Rücken
	19.00 - 20.00	Zumba
Dienstag, 30.07.2024	15.00 - 16.00	Eltern-Kind-Turnen
	16.15 - 17.15	Eltern-Kind-Turnen
	18.30 - 19.30	Easy Workout - Online via Zoom
	19.00 – 20.00	Strong Nation TM
	20.00 – 21.00	Ski- und Inlinergymnastik
Mittwoch, 31.07.2024	09.00 – 10.00	Bodyfit - mit Kindbetreu.
	10.00– 11.00	Rücken- und Faszienfit- mit Kindbetreu.
	11.05 – 12.05	Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren
	19.00 – 20.00	Sie+Er Fitnessgymnastik
Donnerstag, 01.08.2024	09.00 – 10.00	Eltern-Kind-Turnen
	10.15 – 11.15	Eltern-Kind-Turnen
	14:00 - 14:45	Sitzgymnastik
	15:00 - 16:00	Power Fit 50plus
	15.15 – 16.15	Eltern-Kind-Turnen
	16:15 - 17:45	Erlebnistanz
	18:20 - 19:20	Wirbelsäulengymnastik
Freitag, 02.08.2024	09.00 – 10.00	Pilates- mit Kindbetreu.
	10.00 – 11.00	Bodyfit & Step-Basic- mit Kindbetreu.
	17.00 – 18.00	Fatburning
	17.30 – 18.30	Atemgymnastik - Online via Zoom
	18.00 – 19.00	Step-Aerobic
Montag, 05.08.2024	10.00 - 11.00	Easy Workout - Gruppe 1 - Online
	11.15 - 12.15	Easy Workout - Gruppe 2- Online
	17.00 - 18.00	Konditionsgymnastik
	18.00 - 19.00	Fitter Rücken
	19.00 - 20.00	Zumba
Dienstag, 06.08.2024	18.30 - 19.30	Easy Workout - Online via Zoom
	19.00 – 20.00	Strong Nation TM
	20.00 – 21.00	Ski- und Inlinergymnastik

Mittwoch, 07.08.2024	09.00 – 10.00	Bodyfit - mit Kindbetreu.
	10.00– 11.00	Rücken- und Faszienfit- mit Kindbetreu.
	11.05 – 12.05	Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren
	19.00 – 20.00	Sie+Er Fitnessgymnastik
	20.15 – 21.30	Poweryoga für Männer & Frauen (Hybrid)
Donnerstag, 08.08.2024	14:00 - 14:45	Sitzgymnastik
	15:00 - 16:00	Power Fit 50plus
	16:15 - 17:45	Erlebnistanz
	18:20 - 19:20	Wirbelsäulengymnastik
Freitag, 09.08.2024	09.00 – 10.00	Pilates- mit Kindbetreu.
	10.00 – 11.00	Bodyfit & Step-Basic- mit Kindbetreu.
	17.00 – 18.00	Fatburning
	17.30 – 18.30	Atemgymnastik - Online via Zoom
	18.00 – 19.00	Step-Aerobic
Dienstag, 13.08.2024	18.30 - 19.30	Easy Workout - Online via Zoom
	19.00 – 20.00	Strong Nation TM
Mittwoch, 14.08.2024	19.00 – 20.00	Sie+Er Fitnessgymnastik
	20.15 – 21.30	Poweryoga für Männer & Frauen (Hybrid)
Dienstag, 20.08.2024	18.30 - 19.30	Easy Workout - Online via Zoom
	19.00 – 20.00	Strong Nation TM - Auf Anfrage
Mittwoch, 21.08.2024	09.00 – 10.00	Nordic Walking (Kurs) - Ostpark
	20.15 – 21.30	Poweryoga für Männer & Frauen (Online)
Donnerstag, 22.08.2024	14:00 - 14:45	Sitzgymnastik
	15:00 - 16:00	Power Fit 50plus
	16:15 - 17:45	Erlebnistanz
	19:30 - 20:30	Mental Balance (Kurs)
Dienstag, 27.08.2024	18.30 - 19.30	Easy Workout - Online via Zoom
	20.00 – 21.00	Ski- und Inlinergymnastik
Mittwoch, 28.08.2024	09.00 – 10.00	Nordic Walking (Kurs) - Ostpark
	20.15 – 21.30	Poweryoga für Männer & Frauen (Online)
Donnerstag, 29.08.2024	14:00 - 14:45	Sitzgymnastik
	15:00 - 16:00	Power Fit 50plus
	16:15 - 17:45	Erlebnistanz
	19:30 - 20:30	Mental Balance (Kurs)
Montag, 02.09.2024	17.00 - 18.00	Konditionsgymnastik
	18.00 - 19.00	Fitter Rücken
Dienstag, 03.09.2024	18.30 - 19.30	Easy Workout - Online via Zoom
	20.00 – 21.00	Ski- und Inlinergymnastik

Mittwoch, 04.09.2024	09.00 – 10.00	Nordic Walking (Kurs) - Ostpark
	09.00 – 10.00	Bodyfit - mit Kindbetreu.
	10.00– 11.00	Rücken- und Faszienfit- mit Kindbetreu.
	11.05 – 12.05	Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren
	20.15 – 21.30	Poweryoga für Männer & Frauen (Hybrid)
Donnerstag, 05.09.2024	12.00 – 13.00	Gymnastik zur Stärk. der Knochen (Kurs)
	14:00 - 14:45	Sitzgymnastik
	15:00 - 16:00	Power Fit 50plus
	16:15 - 17:45	Erlebnistanz
	18:20 - 19:20	Wirbelsäulengymnastik
	19:30 - 20:30	Mental Balance (Kurs)
Freitag, 06.09.2024	09.00 – 10.00	Pilates- mit Kindbetreu.
	10.00 – 11.00	Bodyfit & Step-Basic- mit Kindbetreu.
	17.30 – 18.30	Atemgymnastik - Online via Zoom
Montag, 09.09.2024	09.15 – 10.15	Eltern-Kind-Turnen
	10.00 - 11.00	Easy Workout - Gruppe 1
	11.15 - 12.15	Easy Workout - Gruppe 2
	17.00 - 18.00	Konditionsgymnastik
	18.00 - 19.00	Fitter Rücken
	19.00 - 20.00	Zumba

Die Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport wünscht allen schöne Sommerferien!

22.07.2024