

# Sommerferienplan 2019

## der Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport

Während der gesamten Sommerferien (29.07.-09.09.19) sind die Schulturnhallen geschlossen!

In der ESV-Halle (Baumkirchnerstr. 57) werden zu dieser Zeit die folgenden Kurse stattfinden:

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter
<b>Montag, 29.07.19</b>	09.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -3 J.	Eva Pavlikova
	10.30 – 11.30	Easy Workout	Eva Pavlikova
	17.30 – 18.30	Konditionsgymnastik	Hannah Mentz
	18.30 – 19.30	Fitter Rücken	Hannah Mentz
	19.30 – 20.30	Zumba	Eva Weber
<b>Dienstag, 30.07.19</b>	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	Ann Nicewonger
	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	Sabine Killer
	20.00 – 21.30	Ski- und Inlinergymnastik Treffpunkt Berg-am-Laim-Grundschule	Beate Erdmann
<b>Mittwoch, 31.07.19</b>	09.00 – 10.00	Bodyfit m. Kib.	Irmgard Kronthaler
	10.00 – 11.00	Rücken- und Fasziensfit m. Kib.	Irmgard Kronthaler
	11.00 – 12.00	Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Irmgard Kronthaler
<b>Donnerstag, 01.08.19</b>	09.00 – 10.00	Eltern-Kind-Gruppe 1-2 J.	Birte von der Meden
	10.00 – 11.00	Eltern-Kind-Gruppe 2-3 J.	Birte von der Meden
	14.00 – 14.30	Sitzgymnastik	Beate Erdmann
	14.30 – 15.30	Power 50 plus	Beate Erdmann
<b>Freitag, 02.08.19</b>	09.00 – 10.00	Pilates m. Kib.	Irmgard Kronthaler
	10.00 – 11.00	Bodyfit m. Kib.	Irmgard Kronthaler

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter
<b>Montag, 05.08.19</b>	09.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -3 J.	Birte von der Meden
	10.30 – 11.30	Easy Workout	Birte von der Meden
	17.30 – 18.30	Konditionsgymnastik	Hannah Mentz Ernestine Bornstein
	18.30 – 19.30	Fitter Rücken	Hannah Mentz Ernestine Bornstein
	19.30 – 20.30	Zumba	Eva Weber
<b>Dienstag, 06.08.19</b>	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	Ann Nicewonger
	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	Sabine Killer
	20.00 – 21.30	Ski- und Inlinergymnastik Treffpunkt Berg-am-Laim-Grundschule	Beate Erdmann
<b>Mittwoch, 07.08.19</b>	09.00 – 10.00	Bodyfit m. Kib.	Irmgard Kronthaler
	10.00 – 11.00	Rücken- und Fasziensfit m. Kib.	Irmgard Kronthaler
	11.00 – 12.00	Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Irmgard Kronthaler
<b>Donnerstag, 08.08.19</b>	09.00 – 10.00	Eltern-Kind-Gruppe 1-2 J.	Birte von der Meden
	10.00 – 11.00	Eltern-Kind-Gruppe 2-3 J.	Birte von der Meden
	14.00 – 14.30	Sitzgymnastik	Beate Erdmann
	14.30 – 15.30	Power 50 plus	Beate Erdmann
<b>Freitag, 09.08.19</b>	09.00 – 10.00	Pilates m. Kib.	Irmgard Kronthaler
	10.00 – 11.00	Bodyfit m. Kib.	Irmgard Kronthaler

Von Montag, den 12.08. bis Freitag, den 30.08.2019 macht die Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport Ferien.

In dieser Zeit finden keine Gymnastik- bzw. Gesundheitssportstunden statt!!

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter
<b>Montag, 02.09.19</b>	09.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -3 J.	Kathi Schade
	17.30 – 18.30	Konditionsgymnastik	Claudia Eberl
	18.30 – 19.30	Fitter Rücken	Claudia Eberl
	19.30 – 20.30	Zumba	Eva Weber
	20.30 – 21.30	Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen	Heike Piduch
<b>Dienstag, 03.09.19</b>	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	Ann Nicewonger
	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	Sabine Killer
<b>Mittwoch, 04.09.19</b>	09.00 – 10.00	Bodyfit m. Kib.	Wanee Schneider
	10.00 – 11.00	Rücken- und Faszienfit m. Kib.	Wanee Schneider
	11.00 – 12.00	Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Wanee Schneider
<b>Donnerstag, 05.09.19</b>	09.00 – 10.00	Eltern-Kind-Gruppe 1-2 J.	Kathi Schade
	10.00 – 11.00	Eltern-Kind-Gruppe 2-3 J.	Kathi Schade
	14.00 – 14.30	Sitzgymnastik	Beate Erdmann
	14.30 – 15.30	Power 50 plus	Beate Erdmann

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter
<b>Montag, 09.09.19</b>	09.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -3 J.	Kathi Schade
	17.30 – 18.30	Konditionsgymnastik	Claudia Eberl
	18.30 – 19.30	Fitter Rücken	Claudia Eberl
	19.30 – 20.30	Zumba	Eva Weber
	20.30 – 21.30	Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen (letzte Stunde)	Heike Piduch

Nichtmitglieder können in den Sommerferien kostenlose Schnupperstunden machen, es besteht jedoch keine Sportunfallversicherung über den Verein. Die Schulturnhallen sind in den Ferien geschlossen!

Die Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport  
wünscht allen schöne Sommerferien!