

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 02. – 08. August

Montag:	9.30 – 10.30	fit ab 60 SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	„VIA“ Vital im Alter	Sporthalle	mit Silvia
	10.00 – 11.00	Powerfit	Gymn.-raum	mit Kirsten
	11.00 – 12.00	Pilates für Anfänger	Gymn.-raum	mit Kirsten
	15.30 – 16.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
Dienstag:	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver
Mittwoch	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Birgitte
Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	18.00 – 19.00	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Julia
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Freitag:	15.00 – 16.00	Kinderturnen 3-4 J.	Sporthalle	mit Kirsten
	16.15 – 18.00	Tischtennis Kinder	Sporthalle	mit Hubert
	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 09. – 15. August

Montag:	9.30 – 10.30	fit ab 60 SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	„VIA“ Vital im Alter	Sporthalle	mit Silvia
	10.00 – 11.00	Powerfit	Gymn.-raum	mit Kirsten
	11.00 – 12.00	Pilates für Anfänger	Gymn.-raum	mit Kirsten
	15.30 – 16.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	17.45 – 18.45	Fit und in Balace	Gymn.-raum	mit Edith
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
Dienstag:	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver
Mittwoch	9.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	mit Kirsten
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	15.30 – 16.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Kirsten
	16.30 – 17.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Kirsten
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Birgitte
Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	stretch & relax	Gymn.-raum	mit Kirsten
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Freitag:	15.00 – 16.00	Kinderturnen 3-4 J.	Sporthalle	mit Kirsten
	16.15 – 18.00	Tischtennis Kinder	Sporthalle	mit Hubert
	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 16. – 22. August

Montag:	9.30 – 10.30	fit ab 60 SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	„VIA“ Vital im Alter	Sporthalle	mit Silvia
	10.00 – 11.00	Powerfit	Gymn.-raum	mit Kirsten
	11.00 – 12.00	Pilates für Anfänger	Gymn.-raum	mit Kirsten
	15.30 – 16.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	17.45 – 18.45	Fit und in Balace	Gymn.-raum	mit Edith
Dienstag:	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver
Mittwoch	9.00 – 10:15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	9.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	mit Kirsten
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	20.00 – 21:15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	15.30 – 16.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Kirsten
	16.30 – 17.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Kirsten
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Birgitte
Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	stretch & relax	Gymn.-raum	mit Kirsten
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Freitag:	15.00 – 16.00	Kinderturnen 3-4 J.	Sporthalle	mit Kirsten
	16.15 – 18.00	Tischtennis Kinder	Sporthalle	mit Hubert
	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 23. – 29. August

Montag:	9.30 – 10.30	fit ab 60 SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	„VIA“ Vital im Alter	Sporthalle	mit Silvia
	15.30 – 16.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	16.45 -17.45	Fit und in Balace	Gymn.-raum	mit Edith
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.45 – 19.45	Krafttraining	Gymn.-raum	mit Christiane
	20.00 – 21.15	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Dienstag:	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver
Mittwoch	9.00 – 10:15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	9.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	mit Lisa
	15.30 – 16.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Judyta
	16.30 – 17.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Judyta
	17.45 – 19.00	T-Bo	Gymn.-raum	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Birgitte
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	20.00 – 21:15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Freitag:	15.00 – 16.00	Kinderturnen 3-4 J.	Sporthalle	mit Lisa
	16.15 – 18.00	Tischtennis Kinder	Sporthalle	mit Hubert
	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver

## Fit in den Sommerferien

### Woche vom 30. August – 05. September

Montag:	9.30 – 10.30	fit ab 60 SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	„VIA“ Vital im Alter	Sporthalle	mit Silvia
	15.30 – 16.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	17.45 – 18.45	Fit und in Balace	Gymn.-raum	mit Edith
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.45 – 19.45	Krafttraining	Gymn.-raum	mit Christiane
	20.00 – 21.15	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Dienstag:	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver
Mittwoch	9.00 – 10:15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	9.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	mit Lisa
	15.30 – 16.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Judyta
	16.30 – 17.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Judyta
	17.45 – 19.00	T-Bo	Gymn.-raum	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Birgitte
	20.00 – 21:15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

Freitag:	15.00 – 16.00	Kinderturnen 3-4 J.	Sporthalle	mit Lisa
	16.15 – 18.00	Tischtennis Kinder	Sporthalle	mit Hubert
	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver

## Fit in den Sommerferien

### Woche vom 06. – 12. September

Montag:	9.30 – 10.30	fit ab 60 SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	„VIA“ Vital im Alter	Sporthalle	mit Silvia
	15.30 – 16.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	17.45 – 18.45	Fit und in Balance	Gymn.-raum	mit Edith
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.45 – 19.45	Krafttraining	Gymn.-raum	mit Christiane
	20.00 – 21.15	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Dienstag:	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver
Mittwoch	9.00 – 10:15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	10.30 – 11.30	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	mit Lisa
	9.30-15.30 – 16.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Judyta
	16.30 – 17.30	Kinderturnen 4-5 J.	Sporthalle	mit Judyta
	17.45 – 19.00	T-Bo	Gymn.-raum	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Birgitte
	20.00 – 21:15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina

Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	18.00 – 19.00	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Julia
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Freitag:	15.00 – 16.00	Kinderturnen 3-4 J.	Sporthalle	mit Lisa
	16.15 – 18.00	Tischtennis Kinder	Sporthalle	mit Hubert
	18.00 – 20.00	Tischtennis Jugend	Sporthalle	mit Oliver