

## Sommerferien-Programm 2024

Kurs	Sportart	Tag	Zeit	Trainer*in	Ort	An welchen Tagen
101	Funktionelle Fitness	Mo.	19.00 - 20.00	Daniela Kirsch	Gym.halle	22./29.7.+12./19./26.8.
102	Funktionelle Fitness	Fr.	9.00 - 10.00	Grit Böttger	Gym.halle	ganze Ferien
105	Fit & Fun	Di.	20.00 - 21.00	Andrea Wittwer	Neue Halle	23./30.7.
106	Fitness + Rücken Fit	Mi.	19.15 - 20.45	Silke Schönerstedt	Neue Halle	24./31.7.+ 7./14./ 21./28.8.
108	Step Aerobic	Fr.	19.45 - 20.45	Andrea Wittwer	Gym.halle	19.7./ 2.8.
109	BodyFit and Relax	Do.	19.30 - 20.30	Monika Redemann-Wolf	Gym.halle	18.7./ 25.7./ 1.8.
110	Mobil + Fit ab 50 +	Di.	9.30 - 10.30	B. Cremer-Müntefering	Gym.halle	23.7./30.7./6.8.
112	Mobil + Fit ab 50 +	Di.	10.45 - 11.45	B. Cremer-Müntefering	Gym.halle	23.7./30.7./6.8.
113	Fatburner	So.	11.00 - 12.00	Andrea Wittwer	Gym.halle	21.7.
114	Bodyshape mit Stretch+Relax	So.	12.00 - 13.30	Andrea Wittwer	Gym.halle	21.7.
120	Koronarsport	Mi.	14.15 - 16.00	Corinna Radke	Gym.halle	24./31.7.
130	Kundalini Yoga	Do.	11.00 - 12.30	Ilse Stier	Gym.halle	25.7./ 1.8./ 8.8.
141	Taijiquan	So.	9.30 - 11.00	Hendrikje Flick	Gym.halle	ganze Ferien
150	Nordic Walking	Di.	9.30 - 10.30	Birgit Saudhof	Königstr./Meilens.	ganze Ferien
151	Nordic Walking	Di.	9.30 - 10.30	Jörg Diernberger	Königstr./Meilens.	23./30.7.
152	Nordic Walking	Sa.	9.00 - 10.30	Grit Böttger	Königstr./Meilens.	ganze Ferien
153	Lauftraining	Sa.	10:30 - 11:30	Grit Böttger	Königstr./Meilens.	Lauftreff ganze Ferien
154	Lauftraining	Do.	18.30 - 19.30	Grit Böttger	Stadion	ganze Ferien
155	Gesund durch Gehen	Mo.	9.30 - 11.00	Jörg Diernberger	Königstr./Meilens.	22./29.7.
156	Gesund durch Gehen II	Mo.	11.00 - 12.00	Jörg Diernberger	Königstr./Meilens	22./29.7.
157	Nordic Walking & Fitness	Fr.	9.30 - 11.00	J. Diernberger	Königstr./Meilens	26.7.
161	Zumba ®	Do.	18.00 - 19.30	Nadine Naschitzki	Neue Halle	29.8.
201	Turnen Kinder mit Eltern	Mo.	16.00 - 17.00	Leo Tetzeli	Neue Halle	ganze Ferien
203	Turnen Kinder	Do.	16.00 - 17.00	Sandra Irmscher	Neue Halle	18.7./1.8./8.8.
204	Turnen Kinder	Di.	16.00 - 17.00	Marlies Paffenholz	Neue Halle	23.7.
211	Turnen Kinder	Do.	17.00 - 18.00	Sandra Irmscher	Neue Halle	18.7./1.8./8.8.
212	Turnen Kinder	Di.	17.00 - 18.00	Marlies Paffenholz	Neue Halle	23.7.
213	Sport für Kinder & Jugend	Di.	18.00 - 19.00	Marlies Paffenholz	Neue Halle	23.7.
214	Windelturner	Fr.	16.00 - 17.00	Sandra Irmscher	Neue Halle	19.7./2.8./9.8.
215	Kinderturnen m. Eltern	Fr.	17.00 - 18.00	Sandra Irmscher	Neue Halle	19.7./2.8./9.8.
310	Volleyball	Mi.	20.15 - 21.45	Wörlein/Gerke*	Dreilinden OS	ganze Ferien
312	Volleyball	Fr.	20.00 - 21.45	Daniel Erickson	Neue Halle	ganze Ferien
411	Inline-Skating Frauen	Mo.	19.00 - 20.00	Gudrun Waschinsky	Outdoor	Ort in GS erfragen
707	Eltern-Kind-Judo	Mi.	16.00 - 17.00	L. Tetzeli	Gym.halle	ganze Ferien
702	Judo Kinder	Mi.	17.00 - 18.00	L. Tetzeli	Gym.halle	ganze Ferien
712	Judo Wettkampftraining	Mi.	18.00 - 19.00	L. Tetzeli	Gym.halle	ganze Ferien, 28.8. mit M. Garve
703	Judo Jugend / Erw.	Mi.	19.00 - 20.30	Wolfgang Bohnsack	Gym.halle	ganze Ferien
803	Taekwondo	Do.	17.30 - 18.30	Lars Plischke	Gym.halle	ganze Ferien
806	Taekwondo	Do.	18.30 - 19.30	Lars Plischke	Gym.halle	ganze Ferien
850	Selbstverteidigung	Do.	20.30 - 22.00	Lars Plischke	Gym.halle	ganze Ferien