

SOMMERFERIENPROGRAMM GESUND & FIT 2022 - IN DER STADIONHALLE!

Bei schönem Wetter auch draußen!

DIENSTAG	19 UHR		DONNERSTAG	19 Uhr		FREITAG	9 Uhr	
02.08.22	Fit Mix Flexibar	Gesine	04.08.22	Nordic Walking*	Elisabeth	05.08.22	Fitness- Cocktail Brasil	Gesine
09.08.22	Yoga	Hilke	11.08.22	Qi Gong	Barbara	12.08.22	Yoga	Julia
16.08.22	Piloga	Lena	18.08.22	Pilates	Lena	19.08.22	Qi Gong	Barbara
23.08.22	Funktional	Merit	25.08.22	Pilates	Merit	26.08.22	HIIT- Training	Merit
30.08.22	Yoga	Hilke	01.09.22	Funktional Fitness mit Kurzhandeln	Sarah	02.09.22	Fit Mix Redondo	Gesine
06.09.22	Fitness mit Brasils	Claudia	08.09.22	Core- Training mit Redondo- Ball	Sarah	09.09.22	Rücken- Fit	Merit

*Im Freien

Die Teilnahme ist mit einer 5er oder 10er Karte möglich. Vorverkauf in der Geschäftsstelle des TSV Waldenbuch. In den Sommerferien bei unseren Übungsleitern direkt beim Ferienprogramm erhältlich.