

SOMMERFERIENPROGRAMM GESUND & FIT 2023 - IN DER STADIONHALLE!

Bei schönem Wetter auch draußen!

DIENSTAG 19 UHR			DONNERSTAG 19 Uhr			FREITAG 9 Uhr		
01.08.23	Piloga	Lena	03.08.23	Pilates	Lena	04.08.23	Qi Gong 5 Elemente	Barbara
08.08.23	HILIT-High Intensity Low Impact	Sarah	10.08.23	Dynamisches Yoga	Hilke	11.08.23	Power-Yoga	Julia
15.08.23	HILIT-High Intensity Low Impact	Sarah	17.08.23	Dynamsiches Yoga	Hilke	18.08.23	Qi Gong 5 Elemente	Barbara
22.08.23	Hatha-Yoga Rücken	Rosa	24.08.23	Qi Gong	Barbara	25.08.23	Rücken-Fit	Merit
29.08.23	Hatha-Yoga Becken und Beine	Rosa	31.08.23	Sommer-Fit mit BBP	Merit	01.09.23	Mobilisation& Entspannung	Gesine
05.09.23	Fit Mix Strech & Relax	Gesine	07.09.23	Entspannt mit Bodyscan	Ulrike	08.09.23	Rundum fit	Claudia

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.

SOMMERFERIENPROGRAMM GESUND & FIT 2023 - IN DER STADIONHALLE!

Bei schönem Wetter auch draußen!

In den Sommerferien finden pro Woche drei Angebote statt!

Dienstag 19 Uhr – Donnerstag 19 Uhr – Freitag 9 Uhr.

Alle Kurstermine sind während der 6 Wochen, vom 1. August bis 08. September, frei wählbar und müssen nicht vorher angemeldet werden.

Voraussetzungen – keine! Bitte in geeigneter Sportkleidung kommen, Handtuch und Getränk mitbringen.

Wir bieten die Kurskarten in zwei Varianten an:

- 5er Karte 35 €
- 10er Karte 60 €

Beide Karten sind übertragbar und können von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden.

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.