

Sommerferienprogramm am und im Sportheim

| | | |
|--------------------------|--|--------|
| Freitag, 26.7.13 | 19.00 – 20.15 Uhr Fitness & Spaß, bei schönem Wetter auch im Freien | Sabine |
| Montag, 29.7.13 | 18.30 – 19.30 Uhr Bauch-Beine-Po | Lydia |
| | 19.30 – 20.30 Uhr Zumba | Lydia |
| Mittwoch, 31.7.13 | 9.00 – 10.00 Uhr Bodyworkout | Ingrid |
| | 10.10 – 11.10 Uhr Pilates | Ingrid |
| | 17.45 – 18.45 Uhr Pilates | Ingrid |
| | 19.00 – 20.00 Uhr Bodyworkout | Ingrid |
| Montag, 5.8.13 | 19.15 – 20.15 Uhr Bauch-Beine-Po | Eva |
| | 20.15 – 21.15 Uhr Step/Aerobic | Eva |
| Mittwoch, 7.8.13 | 9.00 – 10.00 Uhr Bodyworkout | Ingrid |
| | 10.10 – 11.10 Uhr Pilates | Ingrid |
| | 17.45 – 18.45 Uhr Pilates | Ingrid |
| | 19.00 – 20.00 Uhr Bodyworkout | Ingrid |
| Montag, 12.8.13 | 19.15 – 20.15 Uhr Bauch-Beine-Po | Eva |
| | 20.15 – 21.15 Uhr Step/Aerobic | Eva |
| Mittwoch, 14.8.13 | 9.00 – 10.00 Uhr Bodyworkout | Ingrid |
| | 10.10 – 11.10 Uhr Pilates | Ingrid |
| | 17.45 – 18.45 Uhr Pilates | Ingrid |
| | 19.00 – 20.00 Uhr Bodyworkout | Ingrid |
| Montag, 19.8.13 | 18.00 – 19.00 Uhr | Lydia |

| | | |
|--------------------------|--|--------|
| | Bauch-Beine-Po 19.00 – 20.00 Uhr | Lydia |
| Mittwoch 21.8.13 | Zumba 9.00 – 10.00 Uhr Bodyworkout | Ingrid |
| | 10.10 – 11.10 Uhr Pilates | Ingrid |
| | 17.45 – 18.45 Uhr Pilates | Ingrid |
| | 19.00 – 20.00 Uhr Bodyworkout | Ingrid |
| Montag, 26.8.13 | 9.00 – 10.00 Bodyworkout | Erika |
| | 19.15 – 20.15 Uhr Bauch-Beine-Po | Eva |
| | 20.15 – 21.15 Uhr Step/Aerobic | Eva |
| Mittwoch, 28.8.13 | 9.00 – 10.00 Uhr Bodyworkout | Erika |
| | 10.10 – 11.10 Uhr Pilates | Erika |
| | 17.45 – 18.45 Uhr Pilates | Erika |
| | 19.00 – 20.00 Uhr Bodyworkout | Erika |
| Montag, 2.9.13 | 9.00 – 10.00 Bodyworkout | Erika |
| | 19.15 – 20.15 Uhr Bauch-Beine-Po | Eva |
| | 20.15 – 21.15 Uhr Step/Aerobic | Eva |
| Mittwoch, 4.9.13 | 9.00 – 10.00 Uhr Bodyworkout | Erika |
| | 10.10 – 11.10 Uhr Pilates | Erika |
| Freitag, 6.9.13 | 19.00 – 20.15 Uhr Fitness & Spaß, bei schönem Wetter auch im Freien | Sabine |

Kosten pro Teilnahme für Mitglieder 2 Euro
Für Nichtmitglieder 4 Euro.

Bitte beim Übungsleiter direkt bezahlen.

In den Sommerferien finden keine Kurse am Sonntagmorgen statt.