

Sommerferien 2020

Ferienprogramm der Abteilung Fitness- und Gesundheitssport
vom 27.07. bis 07.09.2020

- für alle Vereinsmitglieder ohne Zusatzgebühr
- für Nichtmitglieder pauschal 30 € für alle Kurseinheiten

Montag

09.00 - 10.00 Stretching mit Lou, Jahnhalle 2 (nicht 24.8.)

18.30 - 19.30 Fit & More mit Julia, Jahnhalle 2

19.30 - 20.30 Step-Aerobic mit Julia, Jahnhalle 2

Dienstag

09.00 - 10.00 BodyShape mit Sylvia, Jahnhalle 2

18.30 - 19.30 Bodystyling mit Andy, Jahnhalle 1

Mittwoch

09.10 - 10.10 Gymnastik am Vormittag mit Lou, Jahnhalle 2

18.00 - 19.00 Wirbelsäulengymnastik mit Jeannette, Jahn 2

19.00 - 20.00 Hatha-Yoga mit Jeannette, Jahnhalle 2

20.00 - 21.00 Fit & Fun mit Alex, Jahnhalle 2

Donnerstag

09.15 - 10.15 Bodystyling mit Beate/Elke, Jahnhalle 2, nur am
30.07. und 27.08. + weitere Termine nach Bekanntgabe im Kurs

19.30-20.30 Zumba mit Carina, Jahnhalle 1

Freitag

09.30-11.00 Yoga mit Mirjam, Jahnhalle 2, nur am 31.07.