

Sommerferien 2021

Ferienprogramm der Abteilungen Fitness- und Gesundheitssport und Gymnastik
vom 31.07.21 bis 13.09.21

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

Montag

09.00 - 10.00 Stretching mit Lou, Jahnhalle 1

18.00 – 19.00 Gymnastik-Variationen mit Anschela, Jahn 1, nur 2.8.,9.8.,6.9.,13.9.

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

18.00 – 19.00 Bodystyling mit Andy, Jahnhalle 1

19:00 – 20:00 Damengymnastik - Fit in jedem Alter mit Lou, Jahnhalle 2

Mittwoch

09.00 – 10.00 Gymnastik am Vormittag mit Lou, Jahnhalle 2 (nicht 11.8. u. 8.9.)

10.15 - 11.15 Seniorengymnastik mit Annie-Claude, nur am 4.8. in der Jahnhalle 2;
am 1.9. und 8.9.: 10 Uhr Treffpunkt Parkpl. Spielplatz am Stadtpark, bitte Gehhilfe mitbringen

18.00 – 19.00 Wirbelsäulengymnastik mit Jeannette, Jahn 1 (nicht 1.9. u. 8.9.)

19.00 – 20.00 Hatha-Yoga mit Jeannette, Jahnhalle 1 (nicht 1.9. u. 8.9.)

Donnerstag

09.15 – 10.15 Bodystyling mit Beate/Elke, Jahnhalle 2, nur am 26.8. + weitere Termine nach Bekanntgabe im Kurs

19.30 - 20.30 Zumba mit Carina, Jahnhalle 1 (nicht 26.8. und 2.9.)

Freitag

09.30 - 11.00 Yoga mit Mirjam, Jahnhalle 2, nur am 30.07., 6.8. und 10.9.

19.00 – 20.00 Wirbelsäulengymnastik, versch. Übungsleiter, Jahnhalle 1