

Gymnastik Sommersportprogramm Häberlstraße 2019

Stundenanforderungsprofil



leicht



mittel



schwer

Programm vom 29. Juli bis zum 9. September, Stunden am Kulturstrand nur bis zum Donnerstag, 8. August

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
Sportzentrum Häberlstraße		09:30-10:30 Gymnastiksaal Move & Dance 50+ Tanzchoreo Clara M.	07:00-08:30 Gesundheitsraum Yoga (Tageskarte) EarlyBird Claire W.	07:30-08:30 Athletik-Training <i>nur mit Voranmeldung</i> www.unserteam.de Annika St.	09:30-10:30 Gymnastiksaal Move & Dance Kräftigung Ingrid B.	07:30-08:30 Athletik-Training <i>nur mit Voranmeldung</i> www.unserteam.de Samira M.			
		10:30-11:30 Gesundheitsraum Gymnastik 50+ Stabi & Flexibilität Clara M.							
		17:00-17:45 Gymnastiksaal Gymnastik Lisa Sch.	18:00-19:00 Gesundheitsraum Move & Dance 50+ Tanzchoreo Erika H.	16:15-17:15 Gymnastiksaal Gymnastik 50+ Sabine F.					
		17:45-18:30 Gymnastiksaal Bodystyling Lisa Sch.			18:30-19:30 Kulturstrand bis 7.8. Move&Dance Aerobic&Workout Wolfgang Sch.				
		18:30-19:15 Gymnastiksaal Move & Dance Step Ingrid J.	18:00-19:00 Gymnastiksaal Bodystyling Functional Flow Sabine F.		18:00-19:00 Gymnastiksaal Bodystyling Thai Fit Frank S.	19:00-20:00 Tumblinger Schule Gymnastik Kondition Stefan D.	18:45-19:15 Gymnastiksaal HIIT Ingrid J.		
		19:15-20:15 Gymnastiksaal Intervall Step Ingrid J.	18:30-19:30 Kulturstrand bis 5.8. Yoga Jenni S.	19:15-20:00 Gesundheitsraum Faszien-Training Swing & Stabi Sabine F.	18:30-19:30 Kulturstrand bis 6.8. HIIT Ingrid J.	19:00-20:00 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Melina Sch.	20:00-21:00 Tumblinger Schule Gymnastik Kräftigung / Kondition Stefan D.	18:00-19:00 Gymnastiksaal deepWork Susie S./ Birgit D.	19:15-20:15 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Ingrid J.
		20:15-21:15 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Melina Sch.			20:00-21:15 Gymnastiksaal Faszien-Training Roll & Stretch Petros S.	19:00-20:00 Gymnastiksaal bodyArt Susie S./ Birgit D.	18:30-19:30 Kulturstrand bis 8.8. OutdoorTraining Athletik Korbi H.		

Yoga (Tageskarte): Dieser Kurs kann mit Tageskarten besucht werden. Diese können bei der Kursleiterin bezahlt werden.
Mitglieder bezahlen 6,- Euro; Nichtmitglieder 10,- Euro