

SOMMERFERIENPROGRAMM GESUND & FIT 2024 - IN DER STADIONHALLE!

Bei schönem Wetter auch draußen!

DIENSTAG	19 UHR		DONNERSTAG	19 Uhr		FREITAG	9 Uhr	
			01.08.24	Pilates	Lena	02.08.24	Piloga	Lena
06.08.24	Bewegter Rücken	Uli	08.08.24	Entspannt mit BodyScan	Uli	09.08.24	Yoga im Freien	Julia
13.08.24	HILIT	Sarah	15.08.24	HIIT	Sarah	16.08.24	Sommerfitness	Claudia
20.08.24	HILIT	Sarah	22.08.24	Functional Training	Merit	23.08.24	Qi Gong	Barbara
27.08.24	Qi Gong	Barbara	29.08.24	Qi Gong	Barbara	30.08.24	Strech & Relax	Gesine
03.09.24	Yoga	Hilke	05.09.24	Mobilisation und PMR	Gesine	06.09.24	Yoga	Hilke

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.