

Sportprogramm in den Sommerferien vom 5. Juli bis zum 17. August 2021

Montag

RückenFit, 10.30 – 11.30 & 11.30 – 12.30 Uhr am 5. Juli , 9. und 16. August mit Eti Schumacher

Konditionsgymnastik, 18.30 – 19.30 Uhr mit Jessica Schulze

Badminton, 18.00 – 20.00 Uhr & 20.00 – 22.00 Uhr mit Bernd Wohlgemuth

BodyinForm, 19.30 – 20.30 Uhr, ab 12.07. mit Jessica Schulze

Dienstag

Fit&inForm, 9.15 – 10.15 Uhr am 6., 13. und 20. Juli mit Julia Heppener

SitFit, 9.15 – 10.15 Uhr am 3., 10. und 17. August mit Sandra Hecker

Eltern-Kind-Sport, 15.00 – 16.00 Uhr am 6. und 13. Juli mit Britta Eckardt

SportSpielSpaß, 16.00 – 17.00 Uhr am 6. und 13. Juli mit Britta Eckardt

Walking, 18.00 – 19.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Forsbacher Mühle mit Regina Merlet

Mittwoch

Eltern-Kind-Sport, 14.30 – 15.30 & 15.30 – 16.30 Uhr, am 6. und 13. Juli mit Britta Eckardt

Floorball, 17.00 – 18.30 Uhr, am 7. Juli mit Jan Patocka

Badminton – just for fun, 18.00 – 20.00 Uhr & 20.00 – 21.30 Uhr mit Vanessa de Beyer

Donnerstag

Faszientraining, 9.15 – 10.15 Uhr am 8., 15. und 22. Juli mit Julia Heppener

Gymnastik für Damen, 19.00 – 20.00 Uhr am 8. und 29. Juli, 5. und 12. August mit Ulrike Liesendahl-Blank

Pilates, 19.00 – 20.00 Uhr am 12. August mit Heike Offermanns

Freitag

Zumba, 18.30 – 20.00 Uhr, am 9., 16. und 23. Juli mit Steffi Teigelkötter