



Sommerferienprogramm vom 07.08.2017- 29.08.2017

| | | | | | |
|----------|------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| Montag | 07.08.2017 | 08:45-09:45 Uhr | Rückenfit 50 + | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 10:00-11:00 Uhr | Rückenfit 50 + | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 15:15-16:15 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| | | 16:30-17:30 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| | | 17:45-18:45 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| Dienstag | 08.08.2017 | 08:00-09:00 Uhr | Yoga mit Baby | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 09:00-10:00 Uhr | Mutter/Vater-Kindturnen (1 1/2- 3J.) | Sandra Winnekens | Tel.: 02843/9599379 |
| | | 15:30-16:30 Uhr | Senioren Yoga | Angela Neupert | Tel.: 0171/ 142 1990 |
| | | 17:00-18:15 Uhr | Hatha Yoga | Angela Neupert | Tel.: 0171/ 142 1990 |
| | | 19:00-20:00 Uhr | Fit ab 50 | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 20:15-21:15 Uhr | Qi-Gong Anfängerkurs | Ulrich May | Tel.: 02843/959428 |
| Mittwoch | 09.08.2017 | 10:00-11:00 Uhr | Mutter bzw. Vater Kindturnen | Andrea Grubert | Tel.: 0173/5169671 |

| | | | | | |
|------------|------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| | | 16:00-17:00 Uhr | Hip-Hop Mini | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 18:00-19:00 Uhr | BOKWA mit Zuzahlung | Miriram Fechner | Tel.: 0177/6427585 |
| | | 18:15-19:15 Uhr | Kickboxen für Anfänger | Ralf Ideler | Tel.: 0172/1355150 |
| | | 20:00-21:00 Uhr | Latino Dance mit Zuzahlung | Anne Reintges | Tel.: 0177/9707659 |
| Donnerstag | 10.08.2017 | 15:15-16:15 Uhr | Kinderturnen 3-4 Jahre | Andrea Grubert | Tel.: 0173/5169671 |
| | | 19:00-20:00 Uhr | Kickboxen bis 17 Jahre | Ralf Ideler | Tel.: 0172/1355150 |
| | | 19:15-21:15 Uhr | Badminton für jedermann | Marco May | Tel.: 0162/1054750 |
| Freitag | 11.08.2017 | 16:00-17:00 Uhr | Yoga für Kinder (6-10 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 17:00-18:00 Uhr | Hip-Hop Teens(9-12 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 18:00-19:00 Uhr | Hip Hop Crew (12-17 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| Samstag | 12.08.2017 | 09:30-10:30 Uhr | Nordic Walking, Waldlauf in der Lauf | Doris Schneider | Tel.: 02842/7068982 |

| | | | | | |
|----------|------------|-----------------|---------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| | | 10:00-11:00 Uhr | Sportliche Spiele (4-6 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 11:00-12:00 Uhr | Hip-Hop Smartis (5-6- Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 12:00-13:00 Uhr | Hip-Hop Kid`s (7-9 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 13:00-14:00 Uhr | Pilateskid`s (6-10 Jahre) | Malenie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| Montag | 14.08.2017 | 08:45-09:45 Uhr | Rückenfit 50 + | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 10:00-11:00 Uhr | Rückenfit 50 + | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 15:15-16:15 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| | | 16:30-17:30 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| | | 17:45-18:45 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| Dienstag | 15.08.2017 | 08:00-09:00 Uhr | Yoga mit Baby | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |

| | | | | | |
|------------|------------|-----------------|--------------------------------------|------------------|-------------------------------------|
| | | 09:00-10:00 Uhr | Mutter/Vater-Kindturnen (1 1/2- 3J.) | Sandra Winnekens | Tel.: 02843/9599379 |
| | | 15:30-16:30 Uhr | Senioren Yoga | Angela Neupert | Tel.: 0171/ 142 1990 |
| | | 17:00-18:15 Uhr | Hatha Yoga | Angela Neupert | Tel.: 0171/ 142 1990 |
| | | 19:00-20:00 Uhr | Fit ab 50 | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 20:15-21:15 Uhr | Qi-Gong Anfängerkurs | Ulrich May | Tel.: 02843/959428 |
| Mittwoch | 16.08.2017 | 10:00-11:00 Uhr | Mutter bzw. Vater Kindturnen | Andrea Grubert | Tel.: 0173/5169671 |
| | | 16:00-17:00 Uhr | Hip-Hop Mini | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 18:00-19:00 Uhr | BOKWA mit Zuzahlung | Miriram Fechner | Tel.: 0177/6427585 |
| | | 18:15-19:15 Uhr | Kickboxen für Anfänger | Ralf Ideler | Tel.: 0172/1355150 |
| | | 20:00-21:00 Uhr | Latino Dance mit Zuzahlung | Anne Reintges | Tel.: 0177/9707659 |
| Donnerstag | 17.08.2017 | 15:15-16:15 Uhr | Kinderturnen 3-4 Jahre | Andrea Grubert | Tel.: 0173/5169671 |
| | | 19:00-20:00 Uhr | Kickboxen bis 17 Jahre | Ralf Ideler | Tel.: 0172/1355150 |
| | | 19:15-21:15 Uhr | Badminton für jedermann | Marco May | Tel.: 0162/1054750 |

| | | | | | |
|---------|------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| Freitag | 18.08.2017 | 16:00-17:00 Uhr | Yoga für Kinder (6-10 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 17:00-18:00 Uhr | Hip-Hop Teens(9-12 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 18:00-19:00 Uhr | Hip Hop Crew (12-17 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| Samstag | 19.08.2017 | 09:30-10:30 Uhr | Nordic Walking, Waldlauf in der Lauf | Doris Schneider | Tel.: 02842/7068982 |
| | | 10:00-11:00 Uhr | Sportliche Spiele (4-6 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 11:00-12:00 Uhr | Hip-Hop Smartis (5-6- Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 12:00-13:00 Uhr | Hip-Hop Kid`s (7-9 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 13:00-14:00 Uhr | Pilateskid`s (6-10 Jahre) | Malenie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| Montag | 21.08.2017 | 08:45-09:45 Uhr | Rückenfit 50 + | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 10:00-11:00 Uhr | Rückenfit 50 + | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 15:15-16:15 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |

| | | | | | |
|----------|------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| | | 16:30-17:30 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| | | 17:45-18:45 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| Dienstag | 22.08.2017 | 08:00-09:00 Uhr | Yoga mit Baby | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 09:00-10:00 Uhr | Mutter/Vater-Kindturnen (1 1/2- 3J.) | Sandra Winnekens | Tel.: 02843/9599379 |
| | | 15:30-16:30 Uhr | Senioren Yoga | Angela Neupert | Tel.: 0171/ 142 1990 |
| | | 17:00-18:15 Uhr | Hatha Yoga | Angela Neupert | Tel.: 0171/ 142 1990 |
| | | 19:00-20:00 Uhr | Fit ab 50 | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 20:15-21:15 Uhr | Qi-Gong Anfängerkurs | Ulrich May | Tel.: 02843/959428 |
| Mittwoch | 23.08.2017 | 10:00-11:00 Uhr | Mutter bzw. Vater Kindturnen | Andrea Grubert | Tel.: 0173/5169671 |
| | | 16:00-17:00 Uhr | Hip-Hop Mini | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 18:00-19:00 Uhr | BOKWA mit Zuzahlung | Miriam Fechner | Tel.: 0177/6427585 |
| | | 18:15-19:15 Uhr | Kickboxen für Anfänger | Ralf Ideler | Tel.: 0172/1355150 |

| | | | | | |
|------------|------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| | | 20:00-21:00 Uhr | Latino Dance mit Zuzahlung | Anne Reintges | Tel.: 0177/9707659 |
| Donnerstag | 24.08.2017 | 15:15-16:15 Uhr | Kinderturnen 3-4 Jahre | Andrea Grubert | Tel.: 0173/5169671 |
| | | 19:00-20:00 Uhr | Kickboxen bis 17 Jahre | Ralf Ideler | Tel.: 0172/1355150 |
| | | 19:15-21:15 Uhr | Badminton für jedermann | Marco May | Tel.: 0162/1054750 |
| Freitag | 25.08.2017 | 16:00-17:00 Uhr | Yoga für Kinder (6-10 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 17:00-18:00 Uhr | Hip-Hop Teens(9-12 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 18:00-19:00 Uhr | Hip Hop Crew (12-17 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| Samstag | 26.08.2017 | 09:30-10:30 Uhr | Nordic Walking, Waldlauf in der Lauf | Doris Schneider | Tel.: 02842/7068982 |
| | | 10:00-11:00 Uhr | Sportliche Spiele (4-6 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 11:00-12:00 Uhr | Hip-Hop Smartis (5-6- Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |

| | | | | | |
|----------|------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| | | 12:00-13:00 Uhr | Hip-Hop Kid`s (7-9 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 13:00-14:00 Uhr | Pilateskid`s (6-10 Jahre) | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| Montag | 28.08.2017 | 08:45-09:45 Uhr | Rückenfit 50 + | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 10:00-11:00 Uhr | Rückenfit 50 + | Martina Langwald | Tel.: 02843/959738 |
| | | 15:15-16:15 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| | | 16:30-17:30 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| | | 17:45-18:45 Uhr | Wirbelsäulenschonende Gymnastik | Ulrike Kretschmer | Tel.: 02843/50441 |
| Dienstag | 29.08.2017 | 08:00-09:00 Uhr | Yoga mit Baby | Melanie Wagner | Tel.: 02843/1698911 ab 16:00 Uhr |
| | | 09:00-10:00 Uhr | Mutter/Vater-Kindturnen (1 1/2- 3J.) | Sandra Winnekens | Tel.: 02843/9599379 |
| | | 15:30-16:30 Uhr | Senioren Yoga | Angela Neupert | Tel.: 0171/ 142 1990 |
| | | 17:00-18:15 Uhr | Hatha Yoga | Angela Neupert | Tel.: 0171/ 142 1990 |

19:00-20:00 Uhr

Fit ab 50

Martina Langwald

Tel.: 02843/959738

20:15-21:15 Uhr

Qi-Gong Anfängerkurs

Ulrich May

Tel.: 02843/959428

Teilnahmegebühren:

Vereinsmitglieder: kostenlos, außer Latino Dance und BOKWA

Latino Dance/ BOKWA: Zuzahlung: Vereinsmitglieder 3,60€ pro Übungseinheit und Nichtmitglieder 6,00 € pro Übungseinheit

Nichtmitglieder: Erwachsene 3,00 € pro Übungseinheit
Kinder 1,00 € pro Übungseinheit

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann melde dich bitte *telefonisch* beim jeweiligen Übungsleiter für deinen Kurs an.