

Sommer-Ferienprogramm 2010 für alle TuS Mitglieder mit Trimming-Ausweis

	Montag 9.8.	Dienstag 10.8.	Mittwoch 11.8.	Donnerstag 12.8.	Freitag 13.8.
9.30-10.30	Step&Shape	Drums Alive	Bodyforming	Workout Mix	Bodyforming
10.30-11.30			Sturzprävention – sicher und mobil		
17.00-18.00			Beckenboden Fit		
18.00-19.00	Bodyforming	Flexi-Bar und XCO *	Bauch, Beine, Po & Co	Step Aerobic	Bodyforming mit Kleingeräten
19.00-20.00	Fit und aktiv 50+	Funktionsgymnastik	Step&Shape	Problemzonen-gymnastik	Konditionsgymnastik
	Montag 16.8.	Dienstag 17.8.	Mittwoch 18.8.	Donnerstag 19.8.	Freitag 20.8.
9.30-10.30	Step&Shape	Good Morning Fitness	Bodyforming	Workout Mix	Bodyforming
			Sturzprävention – sicher und mobil		
17.30-18.30			Bauch, Beine, Po & Co		
18.00-19.00	Bodyforming	XCO und Workout *		Step Aerobic	Bodyforming mit Kleingeräten
18.30-19.30			Rund um Schultern und Nacken		
19.00-20.00	Fit und aktiv 50+	Funktionsgymnastik		Problemzonen-gymnastik	Konditionsgymnastik
19.30-20.30			Zhineng Qi Gong zum Schnuppern		
	Montag 23.8.	Dienstag 24.8.	Mittwoch 25.8.	Donnerstag 26.8.	Freitag 27.8.
9.30-10.30	Step&Shape	Good Morning Fitness	Bodyforming	Workout Mix	Bodyforming
			Wirbelsäulengymnastik zum Schnuppern		
17.30-18.30			Bauch, Beine, Po & Co		
18.00-19.00	Bodyforming	Flexi-Bar und XCO *		Step Aerobic	Bodyforming mit Kleingeräten
18.30-19.30			Rund um Schultern und Nacken		
19.00-20.00	Fit und aktiv 50+	Funktionsgymnastik		Problemzonen-gymnastik	Konditionsgymnastik
19.30-20.30			Zhineng Qi Gong zum Schnuppern		

* begrenzte Teilnehmerzahl

HINWEIS: mittwochs ab 18.30 Uhr finden die Angebote in nur einer Hallenhälfte statt