



Sommertrainingsplan

der Abteilung Turnen Erwachsene
vom 25. Juni – 3. August 2018

Trotz Sommerferien trainieren wir weiter.
Hier findet Ihr das Trainingsangebot für die Ferienzeit:

1. Ferienwoche vom 25.06. – 29.06.2018

Montag, 25.6.18	10:00	Moni / Sylwia	Fröhlicher Tanzkreis (90 min.)
	18:00	Moni	Tanzfitness für Frauen
	19:00	Ursula	Bauch Beine Rücken Po
Dienstag, 26.6.18	10:00	Ingeborg	Fit in den Tag – Fitnessgymn.
Mittwoch, 27.6.18	18:00	Ingeborg	Rückenfitness
	19:00	Ingeborg	Bodyfit
	20:00	Kai	Systema Kampfkunst
Donnerstag, 28.6.18	18:00	Silke	Latin Dance Fitness
Freitag, 29.6.18	16:30	Marc	Rückenfitness
	17:45	Marc	Bootcamp

2. Ferienwoche vom 02. - 06.07.18

Montag, 2.7.18	10:00	Moni / Sylwia	Fröhlicher Tanzkreis (90 min.)
	18:00	Silke	Tanzfitness für Frauen
	19:00	Ursula	Bauch Beine Rücken Po
Dienstag, 3.7.18	10:00	Ingeborg	Fit in den Tag – Fitnessgymn.
Mittwoch, 4.7.18	18:00	Ingeborg	Rückengymnastik
	19:00	Ingeborg	Bodyfit
	20:00	Kai	Systema
Donnerstag, 5.7.18	18:00	Silke	Latin Dance Fitness
Freitag, 6.7.18	16:30	Marc	Rückenfitness
	17:45	Marc	Bootcamp

3. Ferienwoche vom 09.07. – 13.07.18

Montag, 9.7.18	10:00	Moni / Sylwia	Fröhlicher Tanzkreis (90 min.)
	18:00	Silke	Tanzfitness für Frauen
	19:00	Ursula	Bauch Beine Rücken Po
Dienstag, 10.7.18	10:00	Ingeborg	Fit in den Tag – Fitnessgymn.
Mittwoch, 11.7.18	18:00	Ingeborg	Rückengymnastik
	19:00	Ingeborg	Bodyfit
	20:00	Kai	Systema Kampfkunst
Donnerstag, 12.7.18	18:00	Silke	Latin Dance Fitness
Freitag, 13.7.18	16:30	Marc	Rückenfitness
	17:45	Marc	Bootcamp

4. Ferienwoche vom 16. – 20.07.18

Montag, 16.7.18	10:00	Moni / Sylwia	Fröhlicher Tanzkreis (90 min.)
	18:00	Silke	Tanzfitness für Frauen
	19:00	Ursula	Bauch Beine Rücken Po
Mittwoch, 18.7.18	10:00	Gabi	Funkt. Training 60+
	20:00	Kai	Systema (Kampfkunst)
Donnerstag, 19.7.18	14:30	Gabi	Aktiv bis 100, Gruppe 1
	16:00		Aktiv bis 100, Gruppe 2
	18:00	Silke	Latin Dance Fitness
Freitag, 20.7.18	16:30	Marc	Rückenfitness
	17:45	Marc	Bootcamp

5. Ferienwoche vom 23.07. – 27.07.18

Montag, 23.7.18	10:00	Moni / Sylwia	Fröhlicher Tanzkreis (90 min.)
	18:00	Silke	Tanzfitness für Frauen
	19:00	Ursula	Bauch Beine Rücken Po
Mittwoch, 25.7.18	10:00	Gabi	Funkt. Training 60+
	20:00	Kai	Systema (Kampfkunst)
Donnerstag, 26.7.18	14:30	Gabi	Aktiv bis 100, Gruppe 1
	16:00		Aktiv bis 100, Gruppe 2
	18:00	Silke	Latin Dance Fitness
Freitag, 27.7.18	16:30	Marc	Rückenfitness
	17:45	Marc	Bootcamp

6. Ferienwoche vom 30.07. – 03.08.18

Montag, 30.7.18	10:00	Moni / Sylwia	Fröhlicher Tanzkreis (90 min.)
	18:00	Silke	Tanzfitness für Frauen
	19:00	Ursula	Bauch Beine Rücken Po
Mittwoch, 1.8.18	10:00	Gabi	Funkt. Training 60+
	20:00	Kai	Systema (Kampfkunst)
Donnerstag, 2.8.18	14:30	Gabi	Aktiv bis 100, Gruppe 1
	16:00		Aktiv bis 100, Gruppe 2
	18:00	Silke	Latin Dance Fitness
Freitag, 3.8.18	16:30	Marc	Rückenfitness
	17:45	Marc	Bootcamp

Wir wünschen Euch einen schönen Sommer!



#31492932



**Euer Trainerteam
Andrea, Carmen, Gabi, Günther,
Hildegard, Ingeborg, Kai, Marc, Moni,
Silke, Sylwia, Silke und Vera**