

6 WOCHEN SPORTLICHER FERIEEN-SPAß!

1. Ferienwoche (KW 27)

<input type="checkbox"/> Der Bauch muss weg	Mo.	29.06.	18:00 - 18:45 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Rückengymnastik	Di.	30.06.	18:00 - 19:00 Uhr	Claudia Korte
<input type="checkbox"/> Line Dance	Di.	30.06.	18:00 - 19:00 Uhr	Holger Korte
<input type="checkbox"/> Kaha	Mi.	01.07.	17:00 - 18:00 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	01.07.	18:15 - 19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Von Kopf bis Fuß...	Do.	02.07.	17:30 - 18:30 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Rückengymnastik	Do.	02.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Claudia Korte
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining	Do.	02.07.	19:00 - 20:00 Uhr	Claudia Waack

2. Ferienwoche (KW 28)

<input type="checkbox"/> Der Bauch muss weg	Mo.	06.07.	18:00 - 18:45 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Rückengymnastik	Di.	07.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Claudia Korte
<input type="checkbox"/> Line Dance	Di.	07.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Holger Korte
<input type="checkbox"/> Ausdauertraining	Di.	07.07.	18:30 - 19:30 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> AeroBop	Mi.	08.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	08.07.	18:15 - 19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Fatburner	Mi.	08.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Rückengymnastik	Do.	09.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Claudia Korte
<input type="checkbox"/> Step Aerobic	Do.	09.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Bauch, Beine, Po	Do.	09.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Body Forming	Fr.	10.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> AeroBop	Fr.	10.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Strong Belly	So.	12.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Stretch & Relax	So.	12.07.	11:15 - 12:15 Uhr	Julia Dodenhoeft

3. Ferienwoche (KW 29)

<input type="checkbox"/> Der Bauch muss weg	Mo.	13.07.	18:00 - 18:45 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Rückengymnastik	Di.	14.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Claudia Korte
<input type="checkbox"/> Fatburner	Di.	14.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Rückentraining	Di.	14.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	15.07.	18:15 - 19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Step Aerobic	Mi.	15.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining	Mi.	15.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Rückengymnastik	Do.	16.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Claudia Korte
<input type="checkbox"/> Dance Aerobic	Do.	16.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft

Kursgebühren: bis zu 1 Stunde € 4,-

Gewünschte Angebote bitte ankreuzen und umseitige Anmeldung ausfüllen!

→ Fortsetzung 3. Ferienwoche

<input type="checkbox"/> Bauch, Beine, Po	Do.	16.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Body Forming	Fr.	17.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> AeroBop	Fr.	17.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Stretch & Relax	So.	19.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Strong Belly	So.	19.07.	11:15 - 12:15 Uhr	Julia Dodenhoeft

4. Ferienwoche (KW 30)

<input type="checkbox"/> Von Kopf bis Fuß...	Mo.	20.07.	17:30 - 18:30 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Sturzprävention ab 75 plus	Di.	21.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Bauch, Beine, Po	Di.	21.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Body Forming	Di.	21.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Thai Bo	Mi.	22.07.	17:00 - 18:00 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> AeroBop	Mi.	22.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	22.07.	18:15 - 19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Rückentraining	Mi.	22.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Faszientraining	Do.	23.07.	17:30 - 18:30 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Body Fit	Do.	23.07.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Fatburner	Fr.	24.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Strong Belly	Fr.	24.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining	Sa.	25.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Step Aerobic	Sa.	25.07.	11:15 - 12:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Stretch & Relax	So.	26.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Body Forming	So.	26.07.	11:15 - 12:15 Uhr	Julia Dodenhoeft

5. Ferienwoche (KW 31)

<input type="checkbox"/> Sturzprävention ab 75 plus	Di.	28.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Mixed Fit	Di.	28.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Line Dance	Di.	28.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Holger Korte
<input type="checkbox"/> Kaha	Mi.	29.07.	17:00 - 18:00 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	29.07.	18:15 - 19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Strong Belly	Mi.	29.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Bauch, Beine, Po	Mi.	29.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Body Fit	Do.	30.07.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Rückentraining	Do.	30.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Step Aerobic	Do.	30.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft



→ Fortsetzung 5. Ferienwoche

<input type="checkbox"/> Functional Fitness	Sa.	01.08.	10:00 - 11:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Stretch & Relax	Sa.	01.08.	11:15 - 12:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Body Forming	So.	02.08.	10:00 - 11:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Fatburner	So.	02.08.	11:15 - 12:15 Uhr	Julia Dodenhoeft

6. Ferienwoche (KW 32)

<input type="checkbox"/> AeroBop	Mo.	03.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Strong Belly	Mo.	03.08.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Sturzprävention ab 75 plus	Di.	04.08.	10:00 - 11:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Line Dance	Di.	04.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Holger Korte
<input type="checkbox"/> Ausdauertraining	Di.	04.08.	18:30 - 19:30 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Thai Bo	Mi.	05.08.	17:00 - 18:00 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Bauch, Beine, Po	Mi.	05.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	05.08.	18:15 - 19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Functional Fitness	Mi.	05.08.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Body Fit	Do.	06.08.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining	Do.	06.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Dance Aerobic	Fr.	07.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Julia Dodenhoeft
<input type="checkbox"/> Body Forming	Fr.	07.08.	19:15 - 20:15 Uhr	Julia Dodenhoeft

SPECIALS EINMALIGE ANGEBOTE

- Yoga** mit Olga Rövenstrunk
Samstag, 04. Juli, 10:00 - 14:00 Uhr im Schneckenhaus, € 18,-
- Stadtführung** mit Jürgen Linnepe
Sonntag, 5. Juli, 11:30 - 13:30, Treffpunkt: Foyer Rathaus Lüdenscheid, € 5,-
- Fitte Füße** mit Kathleen Lehwald
Sonntag, 26. Juli, 10:00 - 11:30 Uhr im Schneckenhaus, € 8,-
- Schnupper-Yoga** mit Birgit Luther
Montag, 27. Juli, 18:30 - 20:00 Uhr im Schneckenhaus, € 12,-
- Yoga und Meditation** mit Birgit Luther
Freitag, 31. Juli, 15:00 - 18:00 Uhr im Schneckenhaus, € 15,-