







# Unser sportliches Angebot für deine Sommerferien:



## 1. Ferienwoche KW 26

Mo. 26.06. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Outdoor-Cycling*</b>	Team Cycling
26.06. 18:00 - 19:30 Uhr	<b>Brain-Walking<sup>1</sup> Outdoor</b>	Lissie Hopp
26.06. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Nackentfit</b>	Claudia Waack
Di. 27.06. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Rückentraining</b>	Claudia Korte
27.06. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Line Dance</b>	Holger Korte
Mi. 28.06. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Flexi-Bar<sup>®</sup></b>	Kathleen Lehwald
28.06. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Aroha<sup>®</sup></b>	Claudia Waack
Do. 29.06. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Faszien-Fitness</b>	Gabi Marré
29.06. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Antara<sup>®</sup></b>	Claudia Korte
So. 02.07. 10:00 - 11:00 Uhr	<b>Fantasiereise<sup>Special A</sup></b> (1 Erw. + 1 Kind) mit Klang	Christa de Boer

## 2. Ferienwoche KW 27

Mo. 03.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Outdoor-Cycling*</b>	Team Cycling
03.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>LaGYM</b>	Kathy Marré
Di. 04.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Rückentraining</b>	Claudia Korte
04.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Line Dance</b>	Holger Korte
Mi. 05.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Brasils<sup>®</sup></b>	Kathleen Lehwald
05.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Autogenes Training<sup>Special B</sup></b>	Christa de Boer
Do. 06.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Nackentfit</b>	Claudia Waack
06.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Antara<sup>®</sup></b>	Claudia Korte
So. 09.07. 10:00 - 11:30 Uhr	<b>Indoor-Cycling meets<sup>Special B</sup></b> <b>Functional Workout</b>	Petra Findegenant & Frank Ackermann

## 3. Ferienwoche KW 28

Mo. 10.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Outdoor-Cycling*</b>	Team Cycling
10.07. 18:00 - 19:30 Uhr	<b>Reaktiv<sup>2</sup> (Walken mit Raktoren) Outdoor</b>	Lissie Hopp
10.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Bodega reflow<sup>®</sup></b>	Kathy Marré
10.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Gelenke in Bewegung<sup>Hüfte/Knie</sup></b>	Claudia Waack
Di. 11.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Rückentraining</b>	Claudia Korte
11.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Line Dance</b>	Holger Korte
Mi. 12.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Flexi-Bar<sup>®</sup></b>	Kathleen Lehwald
12.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Muskelentspannung<sup>Special B</sup></b>	Christa de Boer
Do. 13.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Drums Alive<sup>®</sup> Special B</b>	Claudia Waack
13.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Antara<sup>®</sup></b>	Claudia Korte

## 4. Ferienwoche KW 29

Mo. 17.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Outdoor-Cycling*</b>	Team Cycling
17.07. 19:15 - 20:45 Uhr	<b>Yoga</b>	Birgit Luther
Di. 18.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Zirkeltraining</b>	Claudia Waack
18.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Gelenke in Bewegung<sup>Schulter/Nacken</sup></b>	Claudia Waack
Mi. 19.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Brasils<sup>®</sup></b>	Kathleen Lehwald
19.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Drums Alive<sup>®</sup> Special B</b> <b>Drumbata</b>	Petra Findegenant
Do. 20.07. 18:00 - 19:30 Uhr	<b>I-Cycling meets Tabata<sup>Special B</sup></b>	Claudia Waack
Sa. 22.07. 10:00 - 11:00 Uhr	<b>Hula-Hoop</b>	Julia Schuilers

### Gebühren:

Kurse & Summer Party: € 4,- TS Plus / € 5,- Nicht-Mitglieder  
 Special A: € 15,- TS Plus / € 20,- Nicht-Mitglieder  
 Special B: € 10,- TS Plus / € 15,- Nicht-Mitglieder  
 Alle Angebote finden erst ab **5 Teilnehmern** statt!

Buche  
5 Kurse und  
erhalte den  
**6. GRATIS**  
dazu!

- 6 Wochen lang abwechslungsreicher Sport - Indoor & Outdoor!
- kompetente & motivierte Übungsleiter
- Training in angenehmer und entspannter Atmosphäre

## 5. Ferienwoche KW 30

Mo. 24.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Outdoor-Cycling*</b>	Team Cycling
24.07. 18:00 - 19:30 Uhr	<b>Brain-Walking<sup>3</sup> Outdoor</b>	Lissie Hopp
24.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Hula-Hoop</b>	Julia Schuilers
Di. 25.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Tabata</b>	Claudia Waack
25.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Nackentfit</b>	Claudia Waack
Mi. 26.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Flexi-Bar<sup>®</sup></b>	Kathleen Lehwald
26.07. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Drums Alive<sup>®</sup> Special B</b> <b>Drumbata</b>	Petra Findegenant
Do. 27.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Faszien-Fitness</b>	Gabi Marré
Sa. 29.07. 10:45 - 12:30 Uhr	<b>KAHA<sup>®</sup> &amp; Aroha<sup>®</sup> Special B</b>	Petra & Claudia
So. 30.07. 8:00 - 11:30 Uhr	<b>Waldbaden mit Yoga<sup>4</sup> Special A</b>	Birgit Luther

## 6. Ferienwoche KW 31

Mo. 31.07. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Outdoor-Cycling*</b>	Team Cycling
Di. 01.08. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Aroha<sup>®</sup></b>	Claudia Waack
Mi. 02.08. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Brasils<sup>®</sup></b>	Kathleen Lehwald
02.08. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Rücken Mobility</b>	Petra Findegenant
Do. 03.08. 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Flowing AthletiX</b>	Gabi Marré
03.08. 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Ballett für Erwachsene</b>	Julia Schuilers
So. 06.08. 10:00 - 11:30 Uhr	<b>Fitte Füße<sup>Special B</sup></b>	Kathleen Lehwald
Fr. 11.08. 18:00 - 22:00 Uhr	<b>Summer Party</b>	

### Treffpunkt:

- <sup>1</sup> Brain Walking: Baukloh
- <sup>2</sup> Reaktiv: Hellweg Lüdenscheid
- <sup>3</sup> Brain Walking: Hellweg Lüdenscheid
- <sup>4</sup> Waldbaden mit Yoga: Stilleking

\*Outdoor-Cycling bei schlechtem Wetter indoor



## Freitag, 11. August 2023

### Schneckenhaus, Brückenstr. 95

18:00 - 20:00 Uhr aktives Programm / 20:00 - 22:00 Uhr Party  
 Erfrischende Drinks / köstliche Snacks / Leckerer vom Grill  
 Anmeldung via Sommerprogramm möglich:  
 € 4,- TS-Plus / € 5,- Nicht-Mitglieder / Abendkasse 5,-€ (für alle)

