

7 WOCHEN SPORTLICHER FERIEN-SPASS!

1. Ferienwoche (KW 29)

<input type="checkbox"/> Fit ab 55	Mo.	16.07.	16:30 - 17:30 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Seniorengymnastik	Di.	17.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Faszien sehnen sich ^{Outdoor!} nach Sauerstoff ¹	Di.	17.07.	17:00 - 18:30 Uhr	Anke Buczko
<input type="checkbox"/> Sweat & Burn	Di.	17.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Sabrina Koch
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	18.07.	18:15 - 19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Body-Fit	Do.	19.07.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm

2. Ferienwoche (KW 30)

<input type="checkbox"/> Partnerpower Training zu zweit	Mo.	23.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Seniorengymnastik	Di.	24.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Sweat & Burn	Di.	24.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Sabrina Koch
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	25.07.	18:15 - 19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Body-Fit	Do.	26.07.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm

3. Ferienwoche (KW 31)

<input type="checkbox"/> Qigong	Mo.	30.07.	11:15 - 12:15 Uhr	Anke Buczko
<input type="checkbox"/> RÜCKENmobility*	Mo.	30.07.	16:30 - 17:30 Uhr	Eduard Birt
<input type="checkbox"/> HIIT	Mo.	30.07.	18:30 - 19:30 Uhr	Janina Goerke
<input type="checkbox"/> Seniorengymnastik	Di.	31.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Faszien sehnen sich ^{Outdoor!} nach Sauerstoff ¹	Di.	31.07.	17:00 - 18:30 Uhr	Anke Buczko
<input type="checkbox"/> Sweat & Burn	Di.	31.07.	19:15 - 20:15 Uhr	Sabrina Koch
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	01.08.	18:15 - 19:15 Uhr	Kathleen Lewald
<input type="checkbox"/> Power Fitness	Mi.	01.08.	19:30 - 20:30 Uhr	Janina Goerke
<input type="checkbox"/> Body-Fit	Do.	02.08.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> HIIT	Do.	02.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Janina Goerke

4. Ferienwoche (KW 32)

<input type="checkbox"/> Faszie trifft Meridiane	Mo.	06.08.	11:15 - 12:15 Uhr	Anke Buczko
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mo.	06.08.	17:30 - 18:30 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> HIIT	Mo.	06.08.	18:30 - 19:30 Uhr	Janina Goerke
<input type="checkbox"/> Faszien sehnen sich ^{Outdoor!} nach Sauerstoff ¹	Di.	07.08.	17:00 - 18:30 Uhr	Anke Buczko
<input type="checkbox"/> Body Form + Fit	Di.	07.08.	17:00 - 18:00 Uhr	Jutta Höschler

Kursgebühren: bis zu 1 Stunde € 4,- / 1,5 Stunde € 5,-

*Rückenmobility mit Eduard Birt ChiroConcept / Heilpraktiker für Physiotherapie
€ 10,- für TS mit Breitensportbeitrag / € 15,- für Nichtmitglieder

Fortsetzung 4. Ferienwoche

<input type="checkbox"/> Bauch, Beine, Po, Rücken	Di.	07.08.	18:15 - 19:00 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Sweat & Burn	Di.	07.08.	19:15 - 20:15 Uhr	Sabrina Koch
<input type="checkbox"/> Power Fitness	Mi.	08.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Janina Goerke
<input type="checkbox"/> LaGym	Mi.	08.08.	20:00 - 21:00 Uhr	Kathy Marré
<input type="checkbox"/> HIIT	Do.	09.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Janina Goerke
<input type="checkbox"/> Faszie trifft Meridiane	Fr.	10.08.	16:15 - 17:15 Uhr	Anke Buczko

5. Ferienwoche (KW 33)

<input type="checkbox"/> Qigong	Mo.	13.08.	11:15 - 12:15 Uhr	Anke Buczko
<input type="checkbox"/> RÜCKENmobility*	Mo.	13.08.	16:30 - 17:30 Uhr	Eduard Birt
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mo.	13.08.	17:30 - 18:30 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Faszien sehnen sich ^{Outdoor!} nach Sauerstoff ¹	Di.	14.08.	17:00 - 18:30 Uhr	Anke Buczko
<input type="checkbox"/> Functional Fitness	Di.	14.08.	18:15 - 19:15 Uhr	Arno Dumke
<input type="checkbox"/> Sweat & Burn	Di.	14.08.	19:15 - 20:15 Uhr	Sabrina Koch
<input type="checkbox"/> Dehn Dich! Faszie im Mittelpunkt	Mi.	15.08.	18:30 - 19:30 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Body Form + Fit	Do.	16.08.	17:00 - 18:00 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Bauch, Beine, Po, Rücken	Do.	16.08.	18:15 - 19:00 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Qigong	Fr.	17.08.	16:15 - 17:15 Uhr	Anke Buczko

6. Ferienwoche (KW 34)

<input type="checkbox"/> Faszie trifft Meridiane	Mo.	20.08.	11:15 - 12:15 Uhr	Anke Buczko
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mo.	20.08.	17:30 - 18:30 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Faszien sehnen sich ^{Outdoor!} nach Sauerstoff ¹	Di.	21.08.	17:00 - 18:30 Uhr	Anke Buczko
<input type="checkbox"/> Functional Fitness	Di.	21.08.	18:15 - 19:15 Uhr	Arno Dumke
<input type="checkbox"/> Mixed Fit	Mi.	22.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> AeroBOP XL	Do.	23.08.	18:00 - 19:30 Uhr	Kerstin Cramer-Lüttr.
<input type="checkbox"/> Faszie trifft Meridiane	Fr.	24.08.	16:15 - 17:15 Uhr	Anke Buczko

7. Ferienwoche (KW 35)

<input type="checkbox"/> Functional Fitness	Di.	28.08.	18:15 - 19:15 Uhr	Arno Dumke
----------------------------------------------------	-----	--------	-------------------	------------

¹Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Mercure-Hotel, Parkstr. 66

SPECIALS - EINMALIGE ANGEBOTE!

- Yoga-Spezial: Faszination Faszien mit Yin Yoga** mit Olga Rövenstrunk
Samstag, 21. Juli, von 10:00 - 14:00 Uhr im Schneckenhaus, € 18,-
(nähere Infos siehe Sonderflyer)
 - Yoga und Achtsamkeit: Entschleunigung und Innehalten im Alltag**
mit Birgit Luther
Freitag, 03. August, von 14:00 - 18:00 Uhr im Schneckenhaus, € 18,-
 - Workshop Meditation** mit Gabi Spital
Samstag, 11. August, von 11:00 - 14:00 Uhr im Schneckenhaus, € 16,-
(nähere Infos siehe Sonderflyer)
 - Indoor/Outdoor-Cycling** mit Michael Voss und Team
Samstag, 11. August, zwischen 10:00 - 12:45 Uhr (jeweils 45 Min.),
€ 5,00 inkl. Getränke und Snacks
 - Kräuterspaziergang** mit Gisi und Anton Kaddatz
Sonntag, 19. August, von 11:00 - 15:00 Uhr, Wanderparkplatz Mintenbecker Straße
(Haus Minte) mit anschließenden Kostproben, € 10,- (nähere Infos siehe Sonderflyer)
 - Sommer Special mit LaGym und AeroBOP**
mit Kathy Marré & Kerstin Cramer-Lüttringhaus
Montag, 20. August, von 18:00 - 20:00 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
 - Qigong-Wandern** mit Anke Buczko
Samstag, 25. August, ab 9:00 Uhr (ca. 4 -5 Std.) am Stilleking/Bunte Brücke, € 25,-
(nähere Infos siehe Sonderflyer)
 - Sommer Special Fitness: Slashpipe, Latin Dance Workout und Xtend Barre**
mit Sonja Ising
Sonntag, 26. August, von 10:00 - 13:30 Uhr im Schneckenhaus
Staffelpreise: ein Angebot € 5,- / zwei Angebote € 8,- / drei Angebote € 10,-
(nähere Infos siehe Sonderflyer)
- Kostenloses Angebot:**
- Wanderung „Königsweg“ (Rundweg, ca. 10 - 15 km)**
mit Peter Bild
Samstag, 28. Juli, ab 10:00 Uhr, Treffpunkt Schneckenhaus



Gewünschte Angebote bitte ankreuzen!