

Feriensportprogramm



24.06.-28.06.2024

MONTAG, 24.06.2024

Schulter/Nacken	09:45-10:45	Meesche*
Yogilates	17:00-18:00	MTV-Halle
Damengymnastik	17:30-18:30	Meesche

DIENSTAG, 25.06.2024

Aerobic/Workout	09:00-10:00	MTV-Halle
Faszien Training	09:00-10:00	Meesche
Functional Training	10:00-11:00	Meesche Outdoor
Gymnastik	10:00-11:00	MTV-Halle
Gymnastik	11:00-12:00	MTV-Halle

MITTWOCH, 26.06.2024

Pezziball	08:30-09:30	Meesche*
BBP	09:00-10:00	MTV-Halle
Fitte Füße	09:45-10:45	Meesche*
Stuhlgymnastik	11:00-12:00	Meesche
Zumba	19:00-20:00	MTV-Halle

DONNERSTAG, 27.06.2024

Rückenfit	10:00-11:00	MTV-Halle
Functional Training	19:00-20:00	Meesche Outdoor

01.07.-05.07.2024

MONTAG, 01.07.2024

WSG	09:45-10:45	Meesche*
Damengymnastik	17:30-18:30	Meesche
Zumba	18:00-19:00	MTV-Halle

DIENSTAG, 02.07.2024

Faszien Training	09:00-10:00	Meesche
Functional Training	10:00-11:00	Meesche Outdoor
Gymnastik	10:00-11:00	MTV-Halle
Gymnastik	11:00-12:00	MTV-Halle

MITTWOCH, 03.07.2024

BBP	09:00-10:00	MTV-Halle
Stuhlgymnastik	11:00-12:00	Meesche

DONNERSTAG, 04.07.2024

Functional Training	19:00-20:00	Meesche Outdoor
---------------------	-------------	--------------------

FREITAG, 05.07.2024

Zumba	16:00-17:00	MTV-Halle
-------	-------------	-----------

*max. 15 Teilnehmer

Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen

TEILNEHMERBETRAG
2,00€/Std.

08.07.-12.07.2024

MONTAG, 08.07.2024

Yogilates 117:00-18:00 MTV-Halle

DIENSTAG, 09.07.2024

Aerobic-Workout 09:00-10:00 MTV-Halle
Faszien Training 09:00-10:00 Meesche
Functional Training 10:00-11:00 Meesche Outdoor
Gymnastik 10:00-11:00 MTV-Halle
Gymnastik 11:00-12:00 MTV-Halle

MITTWOCH, 10.07.2024

BBP 09:00-10:00 MTV-Halle
Stuhlgymnastik 11:00-12:00 Meesche

DONNERSTAG, 11.07.2024

Rückenfit 10:00-11:00 MTV-Halle
Taba Power 19:00-20:00 Meesche
Functional Training 19:00-20:00 Meesche Outdoor

22.07.-26.07.2024

MONTAG, 22.07.2024

Zirkeltraining 09:45-10:45 Meesche*
Damengymnastik 17:30-18:30 Meesche

MITTWOCH, 24.07.2024

Theraband 08:30-09:30 Meesche*
WSG ohne Gerät 09:45-10:45 Meesche*
Zumba 19:00-20:00 MTV-Halle

DONNERSTAG, 25.07.2024

Taba Power 19:00-20:00 Meesche

15.07.-19.07.2024

MONTAG, 15.07.2024

Redondoball 09:45-10:45 Meesche*
Zumba 18:00-19:00 MTV-Halle

MITTWOCH, 17.07.2024

Balance 08:30-09:30 Meesche*
Hanteln 09:45-10:45 Meesche*

DONNERSTAG, 18.07.2024

Taba Power 19:00-20:00 Meesche

29.07.-02.08.2024

MONTAG, 29.07.2024

Rückengerechtes Bauchtraining 09:45-10:45 Meesche*
Yogilates 17:00-18:00 MTV-Halle
Damengymnastik 17:30-18:30 Meesche

DIENSTAG, 30.07.2024

Faszien Training 09:00-10:00 Meesche
Functional Training 10:00-11:00 Meesche Outdoor
Gymnastik 10:00-11:00 MTV-Halle
Gymnastik 11:00-12:00 MTV-Halle

MITTWOCH, 31.07.2024

Schulter/Nacken 08:30-09:30 Meesche*
Fitte Beine 09:45-10:45 Meesche*
Stuhlgymnastik 11:00-12:00 Meesche

FREITAG, 02.08.2024

Zumba 16:00-17:00 MTV-Halle

*max. 15 Teilnehmer

Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen

TEILNEHMERBETRAG
2,00€/Std.