

Sommerferiensport 25.06. bis 05.08.2020 TSC Arena

Arena	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45				Rücken Wirbelsäulen-Gymnastik bei gutem Wetter Kura 8:45-9:45			
09:30	Bauch Beine Po BBRP bei gutem Wetter draußen 9:30-10:30		Ausweichstunde Senioren-Rücken-Fit 1.7.+8.7.+15.7...+5.8. 9:30-10:30		Bauch Beine Po BBRP bei gutem Wetter Kura 9:30-10:30		
10:00				Rücken Wirbelsäulen-Gymnastik bei gutem Wetter Kura 10:00-11:00			
10:45	Gymnastik 50 Plus bei gutem Wetter Kura am 29.6. + 27.7.+ 3.8. 10:45-11:45		Yoga Yoga 10:45-12:15		Life Balance Fit bei gutem Wetter Kura 10:45-11:45		
11:00				Rücken Wirbelsäulen-Gymnastik bei gutem Wetter Kura 11:00-12:00			
17:30	Rücken Wirbelsäulen-Gymnastik am 29.6.+6.7.+13.7.+3.8. 17:30-18:30						
17:45		Bauch Beine Po BBRP bei gutem Wetter Draußen ? 17:45-18:45					
18:00					Flexi-Bar am 26.6.+3.7.+10.7.+17.7. 18:00-19:00		
18:15							Aerobic Kick-Fit außer am 12.7.! 18:15-19:45
18:30			Bauch Beine Po (Andrea) am 1.7.+22.7.+29.7.+5.8. 18:30-19:30				
18:45	Rücken Ausweichstunde am 29.6.+6.7.+13.7. Step-Aerobic am 3.8. 18:45-19:45						
19:00		Bauch Beine Po BBRP bei gutem Wetter draußen? 19:00-20:00		Rücken Wirbelsäulen-Gymnastik am 25.6.+2.7.+9.7.+16.7. 19:00-20:00	Bauch Beine Po Bodyflow nur am 26.6. 19:00-20:00		
20:00		Zumba Zumba ab 16 J. 20:00-21:00	Aerobic Body-Fit bei gutem Wetter Bolzplatz 20:00-21:30	Yin-Yoga Yoga 25.6.+2.7.+9.7.+16.7. 20:00-21:15			