

Sommerferiensport 25.06. bis 05.08.2020 TSC Clubhaus

Clubhaus	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					
09:15			Qigong Taiji/Qigong 9:15-10:45		
10:00				Yoga Senioren-Yoga 10:00-11:00	Rücken Wirbelsäulen-Gymnastik NUR DRAUSSEN!!! 10:00-11:00
11:00		Yoga Yoga 11:00-12:30	Qigong Qigong 11:00-12:30		
15:30			Ballett / Kindertanz Kindertanz/Ballett 3-4 J. außer 15.7. 15:35-16:05	Ballett / Kindertanz Tänz. Früherz. 3-4 J. 25.6.+3.7.+9.7. 15:30-16:15	
16:15			Ballett / Kindertanz Kindertanz/Ballett 5-6 J. außer 15.7. 16:15-16:45	Ballett / Kindertanz Ballett 5-6 J. 25.6.+3.7.+9.7. 16:15-17:15	
16:30		Yoga Yoga aus Strenge MZR 16:30-18:00			
17:00	Atemgymnastik bei gutem Wetter Kura 17:00-18:00		Moderner Tanz Tanzakrobatik 7-9 J. außer 15.7. 16:55-17:40		
17:15				Ballett / Kindertanz Ballett ab 7 J. 25.6.+3.7.+9.7. 17:15-18:15	
17:45			Moderner Tanz Tanzakrobatik 10-11 J. außer 15.7. 17:50-18:40		
18:00	Taekwondo Allgem. Training Nach Absprache 18:00-19:00				
18:30				Gymnastik 70 Plus (bei gutem Wetter draußen 18:00-19:00) 18:30-19:30	
18:45			Yoga Yoga 18:45-20:15		
19:00	Pilates Pilates 19:00-20:00	Rücken bei gutem Wetter Wiese am 30.6.+7.7.+14.7....+4.8. 19:00-20:00			
20:00	Pilates Pilates 20:00-21:00	Gymnastik Sie und Er NUR DRAUSSEN!!! 20:00-21:30			