



# HERBSTFERIEN 2024



Tag	Zeit	Ort	Sportart	Montag, 14. Oktober 2024	Montag, 21. Oktober 2024
Montag	09:30-10:45	unten	Windelzwerge	fällt aus	Frauke C.
Montag	10:00-11:00	oben	Sitzgymnastik	Birgit T.	Birgit T.
Montag	14:15-15:15	oben	Pilates 60 +	fällt aus	Giesela P.
Montag	15:20-16:20	oben	Pilates 60 +	fällt aus	Giesela P.
Montag	16:00-17:30	unten	Linedance	Gabi und Doro	Gabi und Doro
Montag	16:45-17:45	oben	Rückenfitness	Natascha R.	Natascha R.
Montag	17:45-18:45	oben	Pilates-Workout	Trixi K.	Trixi K.
Montag	18:30-19:30	unten	Gymnastik Damen	Gerda E.	Gerda E.
Montag	19:30-20:30	unten	Latin Dance Fitness	Sandra M.	Sandra M.
Tag	Zeit	Ort	Sportart	Dienstag, 15. Oktober 2024	Dienstag, 22. Oktober 2024
Dienstag	09:00-10:00	oben	Rückenfitness	Steffi B.	Steffi B.
Dienstag	09:30-10:30	Parkplatz Bleichstein	Wandern	Sigrid K	Sigrid K
Dienstag	09:45-10:45	unten	Latin Dance	Regina B.	Regina B.
Dienstag	10:00-11:00	oben	Beckenbodengymnastik	Steffi B.	Steffi B.
Dienstag	14:45-15:45	unten	Windelzwerge	Janina I.	Janina I.
Dienstag	18:30-20:00		Lauffreife Intervalltraining	Trainerteam	Trainerteam
Dienstag	17:45-18:45	oben	Power-Bauch	Simone B.	Simone B.
Dienstag	19:00-20:30	oben	Qi-Gong	Susanne W. B.	Susanne W. B.
Dienstag	16:00-17:30	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.
Dienstag	17:45-19:15	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.
Dienstag	19:30-20:30	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.
Tag	Zeit	Ort	Sportart	Mittwoch, 16. Oktober 2024	Mittwoch, 23. Oktober 2024
Mittwoch	09:15-10:15	unten	Wirbelsäulengymnastik	Steffi B.	Steffi B.
Mittwoch	15:45-16:45	unten	Linedance Mittelstufe	Gabi und Doro	Gabi und Doro
Mittwoch	16:45-17:45	unten	Latin Dance	Regina B.	Regina B.
Mittwoch	18:00-19:00	unten	Fitness Mix	Bettina R.	Bettina R.
Mittwoch	19:00-20:00	oben	Workout für Männer	Bettina R.	Bettina R.
Mittwoch	19:00-20:30	unten	Ballett ( Erw./Jugendl. ab 14 Jh)	Wanda K.	Wanda K.
Tag	Zeit	Ort	Sportart	Donnerstag, 17. Oktober 2024	Donnerstag, 24. Oktober 2024
Donnerstag	18:00-19:00	oben	Balance Pilates	Trixi K.	Trixi K.
Donnerstag	18:00-19:00	unten	Full Body Workout	Bettina R.	Bettina R.
Donnerstag	18:30-20:00		Lauffreife	Trainerteam	Trainerteam
Donnerstag	19:00-20:00	unten	Fitness Trampolin	Jessi K.	Jessi K.
Tag	Zeit	Ort	Sportart	Freitag, 18. Oktober 2024	Freitag, 25. Oktober 2024
Freitag	10.00-11.30	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.
Freitag	17.15-18.15	unten	Yoga	Torsten B.	Torsten B.
Tag	Zeit	Ort	Sportart	Samstag, 19. Oktober 2024	Samstag, 26. Oktober 2024
Samstag	09.00-09.45	unten	Ballett (4-5 Jahre)	Wanda K.	Wanda K.
Samstag	09:45-10:45	unten	Ballett (6-9 Jahre)	Wanda K.	Wanda K.
Samstag	10:45-12:00	unten	Ballett ( ab 8 Jahre)	Wanda K.	Wanda K.
Samstag	12:00-14:30	unten	Ballett ( Erw./Jugendl. ab 14 Jh)	Wanda K.	Wanda K.
Tag	Zeit	Ort	Sportart	Sonntag, 20. Oktober 2024	Sonntag, 27. Oktober 2024
Sonntag	09:00-10:30		Lauftraining für Jedermann	Trainerteam	Trainerteam

