

# Ferienprogramm Sommerferien 2018



Datum & Uhrzeit	Kurs	Kursleiter	Ort
Montag, 30.07.2018 10 – 11:30 Uhr	Tischtennis für Jedermann	Max Wechsler	alte Realschulhalle
Montag, 30.07.2018 16 – 17 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Birte Künzel	alte Realschulhalle
Mittwoch, 01.08.2018 19 -20 Uhr	Drums alive Trommelworkout	Elke Stöhr	alte Realschulhalle
Donnerstag, 02.08.2018 9 - 10 Uhr	Fit in den Tag	Ursula Schnurrer	alte Realschulhalle
Freitag, 03.08.2018 09.30-10.30 Uhr	„Fit fürs Burgfest“	Ulla Dietzel	alte Realschulhalle
Dienstag, 07.08.2018 9 - 10 Uhr	„Fit nach dem Burgfest	Ulla Dietzel	alte Realschulhalle
Dienstag, 07.08.2018 10 – 11:30 Uhr	Tischtennis für Jedermann	Max Wechsler	alte Realschulhalle
Dienstag, 07.08.2018 19 – 20 Uhr	Slingtraining – trainiert die Tiefenmuskulatur für eine gesunde Körperhaltung	Elke Stöhr	alte Realschulhalle
Mittwoch, 08.08.2018 19 – 20:15 Uhr	Yoga	Daniela Regensburger	alte Realschulhalle
Donnerstag, 09.08.2018 9 – 10 Uhr	„Schon über 70 und unsportlich? – Gibt’s nicht!	Fanny Seitz	alte Realschulhalle
Donnerstag, 09.08.2018 18 – 19 Uhr	Oldies halten sich fit	Fanny Seitz	alte Realschulhalle
Montag, 13.08.2018 10 – 11:30 Uhr	Tischtennis für Jedermann	Max Wechsler	alte Realschulhalle
Montag, 13.08.2018 16 – 17 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Birte Künzel	alten Realschulhalle
Montag, 13.08.2018 19 – 20:30 Uhr	Partner-Workout	Amelie Mahl	alte Realschulhalle
Dienstag, 14.08.2018 18 – 19 Uhr	Core Training - Verbesserung d. Körperstabilität	Anja Schülke	alte Realschulhalle
Dienstag 14.08.2018 19 - 20 Uhr	Yoga	Anja Schülke	alte Realschulhalle
Donnerstag, 16.08.2018 19 – 20 Uhr	Step	Ulla Dietzel	alte Realschulhalle
Freitag, 17.08.2018 9 - 10 Uhr	MobiWalk – Walking mit Zusatzübungen zur Mobilisation und Kräftigung	Ulla Dietzel	Treffpunkt: Parkplatz dm
Montag, 20.08.2018 10 – 11:30 Uhr	Tischtennis für Jedermann	Max Wechsler	alte Realschulhalle
Montag, 20.08.2018 16 – 17 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Birte Künzel	alte Realschulhalle
Montag, 20.08.2018 19 - 20 Uhr	Langhantel Spezial	Amelie Mahl	alte Realschulhalle
Mittwoch, 22.08.2018 19.00-20.00 Uhr	Gutes für den Rücken	Elke Stöhr	Alte Realschulhalle
Freitag, 24.08.2018 17 – 18 Uhr	Pilates	Elke Stöhr	Alte Realschulhalle
			

Montag, 27.08.2018 10 – 11:30 Uhr	Tischtennis für Jedermann	Max Wechsler	alte Realschulhalle
Montag, 27.08.2018 19 – 20 Uhr	Body Fit	Amelie Mahl	alte Realschulhalle
Dienstag, 28.08.2018 9 – 10 Uhr	Pilates	Ulla Dietzel	alte Realschulhalle
Mittwoch, 29.08.2018 19 – 20 Uhr	Step	Ulla Dietzel	alte Realschulhalle
Donnerstag, 30.08.2018 09.00-10.00 Uhr	Schon über 70 und unsportlich? Gibt's nicht!	Fanny Seitz	alte Realschulhalle
Donnerstag, 30.08.2018 18.00-19.00 Uhr	Oldies halten sich fit (ab 63 Jahren)	Fanny Seitz	alte Realschulhalle
Freitag, 31.08.2018 9 - 10 Uhr	Fit ins Wochenende	Ulla Dietzel	alte Realschulhalle
Freitag, 31.08.2018 17:30 – 18:30 Uhr	Pilates	Elke Stöhr	alte Realschulhalle
Montag, 03.09.2018 10 – 11:30 Uhr	Tischtennis für Jedermann	Max Wechsler	alte Realschulhalle
Mittwoch, 05.09.2018 19 – 20 Uhr	Body Weight Training ... aktiviert alle Muskeln ohne Geräte	Elke Stöhr	alte Realschulhalle
Montag, 10.09.2018 10 – 11:30 Uhr	Tischtennis für Jedermann	Max Wechsler	alte Realschulhalle

Das Ferienprogramm ist ohne Kursbindung und für alle Interessierten (Mitglieder und Nichtmitglieder) nutzbar.  
Orte: alte Realschulhalle, Realschule Hilpoltstein (über Hintereingang); Weitere Infos unter [www.tv-hip.de](http://www.tv-hip.de)