



Ferienprogramm

Pfingstferien 2019



Wem die Ferien zu lang sind, wer keine Ferien braucht, wer sich auch in den Ferien bewegen möchte oder wer uns einfach mal testen möchte. Wir laden Sie dazu ein!

Tag/Zeit	Bewegungsangebot	Ort/Halle
Dienstag, 11.06. 10 – 11:30 Uhr	Tischtennis für Hobbyspieler	Turnhalle Realschule Max Wechsler
Dienstag, 11.06. 18 - 19 Uhr	Core Training – kräftigt die Muskeln, definiert die Figur und stärkt den Rücken	Kinderhort Anja Schülke
Dienstag, 11.06. 19 - 20 Uhr	Hatha Yoga	Kinderhort Anja Schülke
Mittwoch, 12.06. 9 – 10 Uhr	Pilates - Eine starke Körpermitte als Basis für einen gesunden Menschen.	Turnhalle Realschule Ulla Dietzel
Mittwoch, 12.06. 19 – 20 Uhr	Drums alive Fettverbrennung, Kreislauf-Training und Brainfitness mit Spaß	Turnhalle Realschule Elke Stöhr
Donnerstag, 13.06. 19 - 20 Uhr	Langhanteltraining Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit	Turnhalle Realschule Amelie Mahl
Freitag, 14.06. 9:30 – 10:30 Uhr	Fit in den Ferien – eine ausgewogene Gymnastik für alle	Turnhalle Realschule Ulla Dietzel
Freitag, 14.06. 17:30 – 18:30 Uhr	Ferien-Pilates	Turnhalle Realschule Elke Stöhr
Sonntag, 16.06. 10:30 Uhr	Radtour (ca. 60 km) mit Einkehr (Helmpflicht!)	Treffpunkt: Festplatz Monika Kraus
Montag, 17.06. 10 – 11:30 Uhr	Tischtennis für Hobbyspieler	Turnhalle Realschule Max Wechsler
Montag, 17.06. 18 – 19 Uhr	4xF Crosstraining – höchst effektiv und funktional Sollte jeder mal ausprobieren!	Turnhalle Realschule Daniel Schmidtke
Dienstag, 18.06. 18 - 19 Uhr	Core Training	Kinderhort Anja Schülke
Dienstag, 18.06. 19 - 20 Uhr	Hatha Yoga	Kinderhort Anja Schülke
Mittwoch, 19.06. 19 – 20 Uhr	Drums alive	Turnhalle Realschule Elke Stöhr

Mitzubringen: sportliche Kleidung, Handtuch und Trinken

Keine Teilnahmegebühr- Rückfragen ☎ 97564 oder info@tv-hip.de

www.tv-hip.de