

WANN?	WAS?	WO? WER?
Mo 10.08.2020 9 – 9:45 Uhr	Workout mit Faszientraining	Alte Rea Monika Steiner
Mo 10.08.2020 10 – 11 Uhr	Tischtennis Für Hobbyspieler	Alte Rea Max Wechsler
Mo 10.08.2020 15 - 15:30 Uhr 15:40 - 16:10 Uhr 16:20 - 16:50 Uhr 17 - 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen - Nur nach Anmeldung unter <a href="http://www.tv-hip/veranstaltungen">www.tv-hip/veranstaltungen</a>	Alte Rea Versch.
Mo 10.08.2020 18:45 – 19:30 Uhr	Body Fit	Alte Rea Amelie Regensburger
Mo 10.08.2020 19:45 – 20: 45 Uhr	Ganzkörpertraining	Alte Rea Irene Stark
Die 11.08.2020 9 – 10 Uhr	Workout am Vormittag	Alte Rea Elke Stöhr
Die 11.08.2020 17 Uhr	Radtour mit Einkehr (ca. 1 Std. einfach)	Treffpunkt Marktplatz Berndt Aschebrock
Die 11.08.2020 17 Uhr	Reha-Sport - Nur mit Verordnung	Alte Rea Anja Schülke
Die 11.08.2020 18:45 – 19:45 Uhr	Workout im Wald	Waldlehrpfad Altenhofe Andrea Dorr, Elke Stöhr
Mi 12.08.2020 10 – 11 Uhr	Tischtennis Für Hobbyspieler	Alte Rea Max Wechsler
Mi 12.08.2020 18 – 19 Uhr	Ferien-Gymnastik	Alte Rea Petra Wirsing
Mi 12.08.2020 18:30 Uhr	Radtour (ca. 35 km) mit Tourenrad, Mountainbike oder auch E-bike	Treffpunkt Marktplatz Ludwig Heß
Do 13.08.2020 9 – 10 Uhr	QiGong	Am Irlle (SF Hofstetten) Karin Auer
Do 13.08.2020 18 – 19 Uhr	Reha-Sport - nur mit Verordnung	Alte Rea Drilon Asani
Do 13.08.2020 19 – 19:45 Uhr	Langhanteltraining	Alte Rea Amelie Regensburger
Frei 14.08.2020 8:30 – 9:30 Uhr	Yoga	Alte Rea Brigitte Schneider

Frei 14.08.2020 9:30 – 10:30 Uhr	Fit in den Ferien	Alte Rea Ulla Dietzel
Frei 14.08.2020 11 – 12 Uhr	Reha-Sport - Nur mit Verordnung	Alte Rea Anja Schülke
Frei 14.08.2020 17:30 – 18:30 Uhr	Ferien-Pilates	Alte Rea Elke Stöhr
Mo 17.08.2020 9 – 9:45 Uhr	Workout mit Faszientraining	Alte Rea Monika Steiner
Mo 17.08.2020 10 – 11 Uhr	Tischtennis Für Hobbyspieler	Alte Rea Max Wechsler
Mo 17.08.2020 15 - 15:30 Uhr 15:40 - 16:10 Uhr 16:20 - 16:50 Uhr 17 - 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen - Nur nach Anmeldung unter <a href="http://www.tv-hip/veranstaltungen">www.tv-hip/veranstaltungen</a>	Alte Rea Versch.
Mo 17.08.2020 18:45 – 19:30 Uhr	Body Fit	Alte Rea Amelie Regensburger
Mo 17.08.2020 19:45 – 20: 45 Uhr	Ganzkörpertraining	Alte Rea Irene Stark
Die 18.08.2020 9 – 10 Uhr	Workout am Vormittag	Alte Rea Elke Stöhr
Die 18.08.2020 17 Uhr	Radtour mit Einkehr (ca. 1 Std. einfach)	Treffpunkt Marktplatz Berndt Aschebrock
Die 18.08.2020 17 Uhr	Reha-Sport - Nur mit Verordnung	Alte Rea Anja Schülke
Die 18.08.2020 18:45 – 19:45 Uhr	Workout im Wald	Waldlehrpfad Altenhofe Andrea Dorr, Elke Stöhr
Mi 19.08.2020 9 – 10 Uhr	Pilates	Alte Rea Ulla Dietzel
Mi 12.08.2020 10 – 11 Uhr	Tischtennis Für Hobbyspieler	Alte Rea Max Wechsler
Mi 19.08.2020 18 – 19 Uhr	Ferien-Gymnastik	Alte Rea Petra Wirsing
Mi 19.08.2020 18:30 Uhr	Radtour (ca. 35 km) mit Tourenrad, Mountainbike oder auch E-bike	Treffpunkt Marktplatz Ludwig Heß
Mi 19.08.2020 19:30 – 20:30 Uhr	Cardio-Training am Step	Alte Rea Ulla Dietzel

Do 20.08.2020 9 – 10 Uhr	Fit bis ins hohe Alter	Alte Rea Fanny Seitz
Do 20.08.2020 9 – 10 Uhr	QiGong	Am Irle (SF Hofstetten) Karin Auer
Do 20.08.2020 18 – 18:45 Uhr	Älter werden – fit bleiben	Alte Rea Fanny Seitz
Do 20.08.2020 19 – 20 Uhr	Langhanteltraining	Alte Rea Amelie Regensburger
Frei 21.08.2020 8:30 – 9:30 Uhr	Yoga	Alte Rea Brigitte Schneider
Frei 21.08.2020 9:30 – 10:30 Uhr	Fit in den Ferien	Alte Rea Ulla Dietzel
Frei 21.08.2020 11 – 12 Uhr	Reha-Sport - Nur mit Verordnung	Alte Rea Anja Schülke
Frei 21.08.2020 17:30 – 18:30 Uhr	Ferien-Pilates	Alte Rea Elke Stöhr
Mo 24.08.2020 9 – 9:45 Uhr	Workout mit Faszientraining	Alte Rea Monika Steiner
Mo 24.08.2020 10 – 11 Uhr	Tischtennis Für Hobbyspieler	Alte Rea Max Wechsler
Mo 24.08.2020 18:45 – 19:30 Uhr	Body Fit	Alte Rea Amelie Regensburger
Mo 24.08.2020 19:45 – 20: 45 Uhr	Ganzkörpertraining	Alte Rea Irene Stark
Die 25.08.2020 9 – 10 Uhr	Workout am Vormittag	Alte Rea Elke Stöhr
Die 25.08.2020 17 Uhr	Radtour mit Einkehr (ca. 1 Std. einfach)	Treffpunkt Marktplatz Berndt Aschebrock
Die 25.08.2020 17 Uhr	Reha-Sport - Nur mit Verordnung	Alte Rea Anja Schülke
Die 25.08.2020 18:45 – 19:45 Uhr	Workout im Wald	Waldlehrpfad Altenhofe Andrea Dorr, Elke Stöhr
Mi 26.08.2020 9 – 10 Uhr	Pilates	Alte Rea Ulla Dietzel
Mi 26.08.2020 10 – 11 Uhr	Tischtennis Für Hobbyspieler	Alte Rea Max Wechsler
Mi 26.08.2020 18 – 19 Uhr	Ferien-Gymnastik	Alte Rea Petra Wirsing

Mi 26.08.2020 18:30 Uhr	Radtour (ca. 35 km) mit Tourenrad, Mountainbike oder auch E-bike	Treffpunkt Marktplatz Ludwig Heß
Mi 26.08.2020	Cardio-Training am Step	Alte Rea Ulla Dietzel
Do 27.08.2020 9 – 10 Uhr	Fit bis ins hohe Alter	Alte Rea Fanny Seitz
Do 27.08.2020 9 – 10 Uhr	QiGong	Am Irle (SF Hofstetten) Karin Auer
Do 27.08.2020 18 – 19 Uhr	Reha-Sport - nur mit Verordnung	Drilon Asani
Do 27.08.2020 18 – 18:45 Uhr	Älter werden – fit bleiben	Alte Rea Fanny Seitz
Do 27.08.2020 19 – 20 Uhr	Langhanteltraining	Alte Rea Amelie Regensburger
Frei 28.08.2020 8:30 – 9:30 Uhr	Yoga	Alte Rea Brigitte Schneider
Frei 28.08.2020 9:30 – 10:30 Uhr	Fit in den Ferien	Alte Rea Ulla Dietzel
Frei 28.08.2020 11 – 12 Uhr	Reha-Sport - Nur mit Verordnung	Alte Rea Anja Schülke
Frei 28.08.2020 17:30 – 18:30 Uhr	Ferien-Pilates	Alte Rea Elke Stöhr
Mo 31.08.2020 9 – 9:45 Uhr	Workout mit Faszientraining	Alte Rea Monika Steiner
Mo 31.08.2020 10 – 11 Uhr	Tischtennis Für Hobbyspieler	Alte Rea Max Wechsler
Mo 11.08.2020 18:45 – 19:30 Uhr	Body Fit	Alte Rea Amelie Regensburger
Mo 31.08.2020 19:45 – 20: 45 Uhr	Ganzkörpertraining	Alte Rea Irene Stark
Die 01.09.2020 9 – 10 Uhr	Workout am Vormittag	Alte Rea Elke Stöhr
Die 01.09.2020 17 Uhr	Radtour mit Einkehr (ca. 1 Std. einfach)	Treffpunkt Marktplatz Berndt Aschebrock
Die 01.09.2020 17 Uhr	Reha-Sport - Nur mit Verordnung	Alte Rea Anja Schülke

Die 01.09.2020 18:45 – 19:45 Uhr	Workout im Wald	Waldlehrpfad Altenhofe Andrea Dorr, Elke Stöhr
Mi 26.08.2020 10 – 11 Uhr	Tischtennis Für Hobbyspieler	Alte Rea Max Wechsler
Mi 02.09.2020 18:30 Uhr	Radtour (ca. 35 km) mit Tourenrad, Mountainbike oder auch E-bike	Treffpunkt Marktplatz Ludwig Heß
Do 03.09.2020 9 – 10 Uhr	Fit bis ins hohe Alter	Alte Rea Fanny Seitz
Do 03.09.2020 9 – 10 Uhr	QiGong	Am Irle (SF Hofstetten) Karin Auer
Do 03.09.2020 18 – 18:45 Uhr	Älter werden – fit bleiben	Alte Rea Fanny Seitz
Do 03.09.2020 19 – 20 Uhr	Langhanteltraining	Alte Rea Amelie Regensburger
Frei 28.08.2020 8:30 – 9:30 Uhr	Yoga	Alte Rea Brigitte Schneider
Frei 04.09.2020 11 – 12 Uhr	Reha-Sport - Nur mit Verordnung	Alte Rea Anja Schülke
Frei 04.09.2020 17:30 – 18:30 Uhr	Ferien-Pilates	Alte Rea Elke Stöhr
Mo 07.09.2020 19:45 – 20: 45 Uhr	Ganzkörpertraining	Alte Rea Irene Stark

### Nordic Walking Crash-Kurs:

Erlerne die richtige Technik! Auch für Wiedereinsteiger geeignet.

4 Einheiten (jeweils 18:30 – 20 Uhr)

Ab Montag, 24.08.2020 immer montags und mittwochs - Teilnahme an allen 4 Terminen empfehlenswert.

Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle

Für TV- und Abteilungsmitglieder kostenfrei. Kursgebühr für Nichtmitglieder 25 Euro. Anmeldung unbedingt erforderlich unter [www.tv-hip.de/veranstaltungen](http://www.tv-hip.de/veranstaltungen).

Nordic Walking Stöcke bitte mitbringen.



## FERIEN-PROGRAMM 2020

Keine Anmeldung erforderlich (außer Nordic Walking)  
einfach kommen und mitmachen  
Matte bitte von zuhause mitbringen  
TN-Gebühr für Nichtmitglieder 5 € pro Einheit (bar vor Ort beim  
Übungsleiter)

Aktualisierung immer auf [www.tv-hip.de](http://www.tv-hip.de)