



Sommer-Special 2024



Ohne Anmeldung - kostenlose Schnupperstunden – Fit werden und bleiben

Datum	Angebot	Trainer*in	Zeit	Ort
Mo, 29.7.	Faszientraining	Steiner Monika	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mo, 29.7.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Mo, 29.7.	Fit und Gesund Gymnastik	Petra Schmidt	18:00-19:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Realschule
Mo, 29.7.	Aquafitness	Dorr Andrea	18:00-18:45 Uhr	Freibad
Di, 30.7.	Best Ager	Uli Eckert	10:30-11:30 Uhr	Realschule
Di, 30.7.	Strecht & Relax	Steinhauser S.	17:30-18:15 Uhr	Realschule
Di, 30.7.	Gutes für den Rücken	Elke Stöhr	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Mi, 31.7.	Den Tag mit Pilates beginnen	Elke Stöhr	08:30-09:30 Uhr	Realschule
Mi, 31.7.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Mi, 31.7.	Feriengym für Sie + Ihn	Petra Wirsing	18:00-19:00 Uhr	Sportpl.Grunds. Entfällt bei Regen
Mi, 31.7.	Fitness-Workouts	Alla Novack	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Do, 01.8.	Stretch & Flow	Steinhauser S.	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Do, 01.8.	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportpl.Hofstetten
Do, 01.8.	Langhanteltraining	Waltraud Perner	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Mo, 05.8.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Di, 06.8.	Best Ager	Uli Eckert	10:30-11:30 Uhr	Realschule
Di, 06.8.	Stretch & Relax	Steinhauser S.	17:30-18:15 Uhr	Realschule
Mi, 07.8.	Pilates outdoor	Elke Stöhr	08:30-09:30 Uhr	Realschule Entfällt bei Regen
Mi, 07.8.	Feriengym für Sie + Ihn	Petra Wirsing	18:00-19:00 Uhr	Sportplatz Grunds Entfällt bei Regen
Mi, 07.8.	Fitness-Workouts	Alla Novack	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Do, 08.8.	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportpl.Hofstetten
Do, 08.8.	Bodyfit		17:30-18:30 Uhr	Realschule
Do, 08.8.	Langhanteltraining	Perner Waltraud	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Fr, 09.8.	Pilates in den Ferien	Elke Stöhr	17:00-18:00 Uhr	Realschule
Mo, 12.8.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Di, 13.8.	Mach den Rücken fit	Stark Irene	18:30-19:30 Uhr	Realschule
Mi, 14.8.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Mi, 14.8.	Feriengym für Sie + Ihn	Petra Wirsing	18:00-19:00 Uhr	Sportplatz Grunds Entfällt bei Regen
Mo, 19.8.	Faszientraining	Steiner Monika	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mo, 19.8.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Di, 20.8.	Stretch & Relax	Steinhauser S.	17:30-18:15 Uhr	Realschule
Di, 20.8.	Mach den Rücken fit	Stark Irene	18:30-19:30 Uhr	Realschule
Mi, 21.8.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Do, 22.8.	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportpl.Hofstetten
Do, 22.8.	Kräftig über sechzig	Fanny Seitz	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mo, 26.8.	Faszientraining	Steiner Monika	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mo, 26.8.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Di, 27.8.	Best Ager	Waltraud Perner	10:30-11:30 Uhr	Realschule
Di, 27.8.	Stretch & Relax	Steinhauser S.	17:30-18:15 Uhr	Realschule



Sommer-Special 2024



Ohne Anmeldung - kostenlose Schnupperstunden – Fit werden und bleiben

Datum	Angebot	Trainer*in	Zeit	Ort
Di, 27.8.	Rückenfit	Stark Irene	18:30-19:30 Uhr	Realschule
Mi, 28.8.	Pilates	Elke Stöhr	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mi, 28.8.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Mi, 28.8.	Drums alive	Elke Stöhr	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Do, 29.8.	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportpl.Hofstetten
Do, 29.08	Stretch & Flow	Steinhauser S.	10:00-11:00 Uhr	Realschule
Do, 29.8.	Kräftig über sechzig	Fanny Seitz	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Do, 29.8.	Wirbelsäulengymnastik	Harbich Dietmar	19:45-20:45 Uhr	Realschule
Fr, 30.08.	Pilates	Elke Stöhr	17:30-18:30 Uhr	Realschule
Mo, 02.9.	Faszientraining	Steiner Monika	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mo, 02.9.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Di, 03.9.	Best Ager	Uli Eckert	10:30-11:30 Uhr	Realschule
Di, 03.9.	Wirbelsäulengymnastik	Stark Irene	18:30-19:30 Uhr	Realschule
Mi, 04.9.	Pilates	Elke Stöhr	09:00-10:00 Uhr	Realschule
Mi, 04.9.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Mi, 04.9.	Drums alive	Elke Stöhr	19:00-20:00 Uhr	Realschule
Do, 05.9.	Qigong	Auer Karin	09:00-10:00 Uhr	Sportpl.Hofstetten
Do, 05.9.	Langhantel-Training	Waltraud Perner	19:00-19:45 Uhr	Realschule
Do, 05.9.	Wirbelsäulengymnastik	Harbich Dietmar	19:45-20:45 Uhr	Realschule
Fr, 06.9.	Pilates	Elke Stöhr	17:30-18:30 Uhr	Realschule
Mo, 09.9.	Tischtennis für Jedermann	Gruber Josef	10:00-11:30 Uhr	Realschule
Mo, 09.9.	Fit und Gesund	Schmidt Petra	18:00-19:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Realschule

Ferienprogramm für Kinder/ Jugendliche

Mi, 31.7.	Sportabzeichen	Andrea Dorr	9:00-12:00 Uhr	Anm.Ferienpr.
Mi, 7.8- Fr, 9.8.	Sportcamp Ballsport	Realschule	8:00-15:00 Uhr	Anmeldung Homepage
Mi, 7.8- Fr, 9.8.	Sportcamp Zirkus	Realschule	8:00-15:00 Uhr	Anmeldung Homepage
Di, 12.8. Mi, 13.8.	Skateboard Workshop		10:30 - 12 Uhr	Anmeldung Ferienprogr.
Mi, 28.8.	Parkour Workshop	Bastian Frisch	14:00 - 16 Uhr	Stadthalle Anm.Ferienpr.
Mi, 28.8.	Klettergarten Enderndorf	Steinhauser S.	9:00-16:00 Uhr	Realschule
Mo, 2.9.	Kinderolympiade	Steinhauser S.	14:00-16 Uhr	Ohne Anmeld.
Di, 03.9- Mi, 04.9	Campingtage in Kauerlach		Ab 10:00 Uhr	Anmeldung Homepage

Anmeldung für das Ferienprogramm unter

<https://hilpoltstein.feripro.de/programm/27/anmeldung/veranstaltungen>

Weiter Infos unter [www. tv-hip.de](http://www.tv-hip.de)

