

Turnen & Gymnastik Programm Sommerferien 2017

Woche: 31.07.-04.08.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Yoga (Erika Honka) 09:00-10:30 Uhr Sportraum	Fitnessgymnastik (Angele Kaiser) 09:45-10:30 Uhr Sportraum	BodyArt Energetic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 09:00-10:00 Uhr Sportraum		Wirbelsäulengymnastik (Angele Kaiser) 10:00-10:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Theraball (Rosemarie Pott) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Fitnessgymnastik (Angele Kaiser) 10:30-11:15 Uhr Sportraum	BodyArt Basic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 10:00-11:00 Uhr Sportraum	Yoga (Erika Honka) 08:15-09:00 Uhr Sportraum	Zumba (Angele Kaiser) 10:45-11:30 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Funktionsgymnastik (Rosemarie Pott) 18:15-19:00 Uhr Sportraum	Bauch-Beine-Po (Sonja Pommer) 18:15-19:00 Uhr Walliser Halle	Yoga (Vashvi Thaker) 11:15-12:00 Uhr Sportraum		Stretching (Stephan Margeth) 16:00-16:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Pilates (Rosemarie Pott) 19:15-20:00 Uhr Sportraum	BodyStyling (Ramona Eikenkötter) 19:00-19:45 Uhr Walliser Halle	Bollywood (Vashvi Thaker) 17:30-18:15 Uhr Walliser Halle	Stretching (Gertraud Thau) 18:30-19:15 Uhr Walliser Halle	
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Functional Training (Stephan Margeth) 20:00-20:45 Uhr Walliser Halle		Gespräche am Lagerfeuer (Hans-Michael Huber) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Zumba (Olivia Lopes/ Jessica Will) 19:30-20:30 Uhr Walliser Halle	
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Athletiktraining (Stephan Margeth) 20:45-21:30 Uhr Walliser Halle		Yoga (Hans-Michael Huber) 18:15-19:30 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Bauch-Beine-Po (Ramona Eikenkötter) 18:15-19:00 Uhr Walliser Halle		

Woche: 07.08.-11.08.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort		Fitnessgymnastik (Angele Kaiser) 09:45-10:30 Uhr Sportraum	BodyArt Energetic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 09:00-10:00 Uhr Sportraum		Wirbelsäulengymnastik (Angele Kaiser) 10:00-10:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Theraball (Rosemarie Pott) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Fitnessgymnastik (Angele Kaiser) 10:30-11:15 Uhr Sportraum	BodyArt Basic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 10:00-11:00 Uhr Sportraum		Zumba (Angele Kaiser) 10:45-11:30 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Funktionsgymnastik (Rosemarie Pott) 18:15-19:00 Uhr Sportraum	Bauch-Beine-Po (Sonja Pommer) 18:15-19:00 Uhr Walliser Halle	Yoga (Vashvi Thaker) 11:15-12:00 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Pilates (Rosemarie Pott) 19:15-20:00 Uhr Sportraum	BodyStyling (Ramona Eikenkötter) 19:00-19:45 Uhr Walliser Halle	Bollywood (Vashvi Thaker) 17:30-18:15 Uhr Walliser Halle	Stretching (Gertraud Thau) 18:30-19:15 Uhr Walliser Halle	
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Functional Training (Stephan Margeth) 20:00-20:45 Uhr Walliser Halle		Gespräche am Lagerfeuer (Hans-Michael Huber) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Zumba (Olivia Lopes/ Jessica Will) 19:30-20:30 Uhr Walliser Halle	
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Athletiktraining (Stephan Margeth) 20:45-21:30 Uhr Walliser Halle		Yoga (Hans-Michael Huber) 18:15-19:30 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Bauch-Beine-Po (Ramona Eikenkötter) 18:15-19:00 Uhr Walliser Halle		

Woche: 14.08.-18.08.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			BodyArt Energetic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 09:00-10:00 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			BodyArt Basic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 10:00-11:00 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Yoga (Vashvi Thaker) 11:15-12:00 Uhr Sportraum		Stretching (Stephan Margeth) 16:00-16:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort		BodyStyling (Ramona Eikenkötter) 19:00-19:45 Uhr Walliser Halle	Bollywood (Vashvi Thaker) 17:30-18:15 Uhr Walliser Halle	Stretching (Gertraud Thau) 18:30-19:15 Uhr Walliser Halle	Osteoporose/ Gesundheitsgymnastik (Sabrina Endress) 17:00-17:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Gespräche am Lagerfeuer (Hans-Michael Huber) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Zumba (Olivia Lopes/ Jessica Will) 19:30-20:30 Uhr Walliser Halle	
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Yoga (Hans-Michael Huber) 18:15-19:30 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Bauch-Beine-Po (Ramona Eikenkötter) 18:15-19:00 Uhr Walliser Halle		

Woche: 21.08.-25.08.2017					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			BodyArt Energetic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 09:00-10:00 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			BodyArt Basic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 10:00-11:00 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Yoga (Vashvi Thaker) 11:15-12:00 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort		BodyStyling (Ramona Eikenkötter) 19:00-19:45 Uhr Walliser Halle	Bollywood (Vashvi Thaker) 17:30-18:15 Uhr Walliser Halle	Stretching (Gertraud Thau) 18:30-19:15 Uhr Walliser Halle	Osteoporose/ Gesundheitsgymnastik (Sabrina Endress) 17:00-17:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Functional Training (Stephan Margeth) 20:00-20:45 Uhr Walliser Halle		Gespräche am Lagerfeuer (Hans-Michael Huber) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Modern Dance (Sabrina Endress) 19:30-20:30 Uhr Walliser Halle	
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Athletiktraining (Stephan Margeth) 20:45-21:30 Uhr Walliser Halle		Yoga (Hans-Michael Huber) 18:15-19:30 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Bauch-Beine-Po (Ramona Eikenkötter) 18:15-19:00 Uhr Walliser Halle		
Woche: 28.08.-01.09.2017					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort		Fitnessgymnastik (Angele Kaiser) 09:45-10:30 Uhr Sportraum	BodyArt Energetic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 09:00-10:00 Uhr Sportraum		Wirbelsäulengymnastik (Angele Kaiser) 10:00-10:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Theraball (Rosemarie Pott) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Fitnessgymnastik (Angele Kaiser) 10:30-11:15 Uhr Sportraum	BodyArt Basic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 10:00-11:00 Uhr Sportraum		Zumba (Angele Kaiser) 10:45-11:30 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Funktionsgymnastik (Rosemarie Pott) 18:15-19:00 Uhr Sportraum		Yoga (Vashvi Thaker) 11:15-12:00 Uhr Sportraum		Stretching (Stephan Margeth) 16:00-16:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Pilates (Rosemarie Pott) 19:15-20:00 Uhr Sportraum	BodyStyling (Ramona Eikenkötter) 19:00-19:45 Uhr Walliser Halle	Bollywood (Vashvi Thaker) 17:30-18:15 Uhr Walliser Halle	Stretching (Gertraud Thau) 18:30-19:15 Uhr Walliser Halle	Osteoporose/ Gesundheitsgymnastik (Sabrina Endress) 17:00-17:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Gespräche am Lagerfeuer (Hans-Michael Huber) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Modern Dance (Sabrina Endress) 19:30-20:30 Uhr Walliser Halle	
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Yoga (Hans-Michael Huber) 18:15-19:30 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Bauch-Beine-Po (Ramona Eikenkötter) 18:15-19:00 Uhr Walliser Halle		
Woche: 04.09.-08.09.2017					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort		Fitnessgymnastik (Angele Kaiser) 09:45-10:30 Uhr Sportraum	BodyArt Energetic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 09:00-10:00 Uhr Sportraum		Wirbelsäulengymnastik (Angele Kaiser) 10:00-10:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Theraball (Rosemarie Pott) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Fitnessgymnastik (Angele Kaiser) 10:30-11:15 Uhr Sportraum	BodyArt Basic zum Schnuppern (Susie Schmidt) 10:00-11:00 Uhr Sportraum		Zumba (Angele Kaiser) 10:45-11:30 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Funktionsgymnastik (Rosemarie Pott) 18:15-19:00 Uhr Sportraum	Bauch-Beine-Po (Sonja Pommer) 18:15-19:00 Uhr Walliser Halle	Yoga (Vashvi Thaker) 11:15-12:00 Uhr Sportraum		Stretching (Stephan Margeth) 16:00-16:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Pilates (Rosemarie Pott) 19:15-20:00 Uhr Sportraum	BodyStyling (Ramona Eikenkötter) 19:00-19:45 Uhr Walliser Halle	Bollywood (Vashvi Thaker) 17:30-18:15 Uhr Walliser Halle	Stretching (Gertraud Thau) 18:30-19:15 Uhr Walliser Halle	Osteoporose/ Gesundheitsgymnastik (Sabrina Endress) 17:00-17:45 Uhr Sportraum
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Functional Training (Stephan Margeth) 20:00-20:45 Uhr Walliser Halle		Gespräche am Lagerfeuer (Hans-Michael Huber) 17:30-18:15 Uhr Sportraum	Modern Dance (Sabrina Endress) 19:30-20:30 Uhr Walliser Halle	
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort	Athletiktraining (Stephan Margeth) 20:45-21:30 Uhr Walliser Halle		Yoga (Hans-Michael Huber) 18:15-19:30 Uhr Sportraum		
Kurs (Übungsleiter) Uhrzeit Ort			Bauch-Beine-Po (Ramona Eikenkötter) 18:15-19:00 Uhr Walliser Halle		