

TVE-Sommerferien-Fitness-Programm 2021:

im TVE-Sportzentrum

	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
1. Ferienwoche 27. KW	<u>05.07.2021</u> 17.15-18.15 Qi Gong + Klang – SZ 18.00-20.00 Radtour ab Marktplatz 18.30-19.15 Reha mit Ludmila – SZ 19.30-20.30 Bellydance mit Ludmila-SZ	<u>06.07.2021</u> 09.15-10.15 PME+Klang mit Lisa – SZ ³⁾ 10.00-11.30 Inliner für Ki/Jug – SZ out ¹⁾ 16.15-17.15 Rücken-Fit mit Sabine – SZ 17.30-18.15 Reha mit Sabine – SZ 18.00-19.00 BOP mit Rita – SZ/TS 18.30-19.30 Power-Fit mit Melli - SZ 19.00-20.30 Herren Fit – Martinihalle	<u>07.07.2021</u> 09.15-10.15 Mama+Buggy – Martinihalle ²⁾ 19.00-20.00 Fit mit Annette- Josefschule 19.30-20.30 Zumba mit Franziska – SZ 20.00-21.00 Core Stability – online Kurs ⁴⁾	<u>08.07.2021</u> 08.45-09.30 Reha mit Sabine- SZ out 09.45-10.45 Faszien-Pilates mit F.-SZ/TS 17.15-18.15 Zumba mit Manu-SZ 18.00-19.00 Inliner für Erw – SZ out ¹⁾ 18.30-19.30 Step mit Melli – SZ 20.15-21.30 Yoga mit Gaby – SZ	<u>09.07.2021</u> 16.45-17.45 Bellydance – SZ 18.00-19.00 Fit Mix mit Julia – SZ
2. Ferienwoche 28. KW	<u>12.07.2021</u> 18.00-20.00 Radtour ab Marktplatz 18.30-19.15 Reha mit Ludmila – SZ 19.30-20.30 Bellydance mit Ludmila-SZ	<u>13.07.2021</u> 10.00-11.30 Inliner für Ki/Jug – SZ out ¹⁾ 16.15-17.15 Schulter-Fit mit Sabine – SZ 17.30-18.15 Reha mit Sabine – SZ 18.00-19.00 BOP mit Rita – SZ/TS 18.30-19.30 Power-Fit mit Melli - SZ 19.00-20.30 Herren Fit – Martinihalle	<u>14.07.2021</u> 09.15-10.15 Mama+Buggy – Martinihalle ²⁾ 18.00-19.00 Dance Fit mit Ina – SZ 19.00-20.00 Fit mit Annette- Josefschule 19.30-20.30 Zumba mit Franziska – SZ 20.00-21.00 Core Stability – online Kurs ⁴⁾	<u>15.07.2021</u> 08.45-09.30 Reha mit Sabine- SZ out 09.45-10.45 Faszien-Pilates mit F.-SZ/TS 16.00-17.00 Fit+ mit Rudolf – SZ out 17.15-18.15 Dance Fit mit Ina – SZ 18.00-19.00 Inliner für Erw – SZ out ¹⁾ 18.30-19.30 Step mit Melli – SZ 20.15-21.30 Yoga mit Gaby – SZ	<u>16.07.2021</u> 16.45-17.45 Bellydance – SZ 18.00-19.00 Fit Mix mit Julia – SZ
3. Ferienwoche 29. KW	<u>19.07.2021</u> 17.15-18.15 Qi Gong + Klang – SZ 18.00-20.00 Radtour ab Marktplatz 18.30-19.15 Reha mit Ludmila – SZ 19.30-20.30 Bellydance mit Ludmila-SZ	<u>20.07.2021</u> 09.15-10.15 PME+Klang mit Lisa – SZ ³⁾ 10.00-11.30 Inliner für Ki/Jug – SZ out ¹⁾ 17.30-18.15 Reha mit Sabine – SZ 18.00-19.00 BOP mit Rita – SZ/TS 18.30-19.30 Power-Fit mit Melli - SZ 19.00-20.30 Herren Fit – Martinihalle	<u>21.07.2021</u> 09.15-10.15 Mama+Buggy – Martinihalle ²⁾ 19.00-20.00 Fit mit Annette- Josefschule 19.30-20.30 Zumba mit Franziska – SZ 20.00-21.00 Core Stability – online Kurs ⁴⁾	<u>22.07.2021</u> 08.45-09.30 Reha mit Sabine- SZ out 09.45-10.45 Fatburner meets Yoga–SZ 16.00-17.00 Fit+ mit Rudolf – SZ out 18.00-19.00 Inliner für Erw – SZ out ¹⁾ 18.30-19.30 Step mit Melli – SZ 20.15-21.30 Yoga mit Gaby – SZ	<u>23.07.2021</u> 16.45-17.45 Bellydance – SZ 18.00-19.00 Fit Mix mit Julia – SZ
4. Ferienwoche 30. KW	<u>26.07.2021</u> 17.15-18.15 Qi Gong + Klang – SZ 18.00-20.00 Radtour ab Marktplatz 18.30-19.15 Reha mit Ludmila – SZ 19.30-20.30 Bellydance mit Ludmila-SZ	<u>27.07.2021</u> 09.15-10.15 PME+Klang mit Lisa – SZ ³⁾ 10.00-11.30 Inliner für Ki/Jug – SZ out ¹⁾ 17.30-18.15 Reha mit Sabine – SZ 18.30-19.30 Power-Fit mit Melli - SZ 19.00-20.30 Herren Fit – Martinihalle	<u>28.07.2021</u> 09.15-10.15 Mama+Buggy – Martinihalle ²⁾ 19.00-20.00 Fit mit Annette- Josefschule 19.30-20.30 Zumba mit Franziska – SZ 20.00-21.00 Core Stability – online Kurs ⁴⁾	<u>29.07.2021</u> 08.45-09.15 Reha mit Sabine- SZ out 09.45-10.45 Fatburner meets Yoga–SZ 16.00-17.00 Fit+ mit Rudolf – SZ out 18.00-19.00 Inliner für Erw – SZ out ¹⁾ 18.30-19.30 Step mit Melli – SZ	<u>30.07.2021</u> 16.45-17.45 Bellydance – SZ 18.00-19.00 Fit Mix mit Julia – SZ
5. Ferienwoche 31. KW	<u>02.08.2021</u> 18.00-20.00 Radtour ab Marktplatz 18.30-19.15 Reha mit Ludmila – SZ 19.30-20.30 Yoga-Fit mit Ludmila – SZ	<u>03.08.2021</u> 10.00-11.30 Inliner für Ki/Jug – SZ out ¹⁾ 18.30-19.30 Power-Fit mit Melli - SZ	<u>04.08.2021</u> 18.15-19.15 Fit mit Annette- SZ 19.30-20.30 Zumba mit Franziska – SZ 20.00-21.00 Core Stability – online Kurs ⁴⁾	<u>05.08.2021</u> 16.00-17.00 Fit+ mit Rudolf – SZ out 18.00-19.00 Inliner für Erw – SZ out ¹⁾ 18.30-19.30 Step mit Melli – SZ	<u>06.08.2021</u> 16.45-17.45 Bellydance – SZ
6. Ferienwoche 32. KW	<u>09.08.2021</u> 17.15-18.15 Qi Gong + Klang – SZ 18.00-20.00 Radtour ab Marktplatz 18.30-19.15 Reha mit Ludmila – SZ 19.30-20.30 Yoga-Fit mit Ludmila – SZ	<u>10.08.2021</u> 09.15-10.15 PME+Klang mit Lisa – SZ ³⁾ 10.00-11.30 Inliner für Ki/Jug – SZ out ¹⁾ 17.30-18.15 Reha mit Dorle–SZ 18.30-19.30 Power-Fit mit Melli - SZ	<u>11.08.2021</u> 16.15-17.00 Reha BK mit Dorle-SZ 18.15-19.15 Fit mit Annette- SZ 19.30-20.30 Zumba mit Franziska – SZ 20.00-21.00 Core Stability – online Kurs ⁴⁾	<u>12.08.2021</u> 16.00-17.00 Fit+ mit Rudolf – SZ out 18.00-19.00 Inliner für Erw – SZ out ¹⁾ 18.30-19.30 Step mit Melli – SZ	<u>13.08.2021</u> 16.45-17.45 Bellydance – SZ
7. Ferienwoche 33. KW	<u>16.08.2021</u> 18.00-20.00 Radtour ab Marktplatz 18.30-19.15 Reha mit Ludmila – SZ 19.30-20.30 Yoga-Fit mit Ludmila – SZ	<u>17.08.2021</u> 10.00-11.30 Inliner für Ki/Jug – SZ out ¹⁾ 17.30-18.15 Reha mit Dorle–SZ 18.30-19.30 Power-Fit mit Melli - SZ	Mittwoch, den 18.08.2021 starten wieder alle Sportkurse wie gewohnt!	1) TN-Voraus: eigene Inliner + Schützer, fällt aus bei Nässe, Fragen unter: Mail: sietas@mail.de , Treffpunkt Parkplatz TVE-SZ, ÜL: Renate 2) Mama wird fit und das Kind darf mit, bei Regen in der Halle, TN-Voraussetzung: Abschluss eines Rückbildungskurses, ÜL: Lisa 3) PME+Klang: Progressive Muskelentspannung und Klangschalen 4) Zugangslink über www.tvegreven.de auf der Startseite, ÜL: Sarah+Frank	