

SOMMERFERIENANGEBOT 2018 Gesundheit und Fitness

TSV Deutsche Eiche Bardowick e.V.



Woche 25.6. - 1.7.

		MONTAG			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum		
VORMITTAG												
											SENIORENSPORT <i>Katharina Grzywatz</i> 08:30 - 09:30	
ABEND												
	bis hier ist noch Schule									ab hier Ferien		
										DEEP WORK <i>Alexandra Baden</i> 19:00 - 20:15	LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00	
										ZUMBA <i>Gesa Kröowski</i> 20:15 - 21:15		

Woche 2.7. - 8.7.

		MONTAG			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
VORMITTAG						REHA Sport <i>Alexandra Baden</i> 08:30 - 09:30		YOGA PILATES MIX <i>Heidi Wegner</i> 09:00 - 10:00		SENIORENSPORT <i>Katharina Grzywatz</i> 08:30 - 09:30	
						LNB <i>Anja Habenicht</i> 10:00 - 11:30				smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 10:00 - 11:00 mit Anmeldung: 04131-129492	
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
ABEND								smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 17:30 - 18:30 mit Anmeldung: 04131- 129492		"EINFACH BESSER LAUFEN" <i>Alexandra Baden</i> 17:30 - 18:30 (draußen)	
		GYMNASTIK für Frauen Fahrradtour 18:00			ZUMBA <i>Alexandra Baden</i> 18:00 - 19:00		STEP AEROBIC <i>Sandra Diringer</i> 18:30 - 19:30 Sportraum		DEEP WORK <i>Alexandra Baden</i> 18:30 - 19:30		
			LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00		DEEP WORK <i>Alexandra Baden</i> 19:00 - 20:00				LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00		
					CARDIO MIX am Step und BBPR <i>Gesa Kröowski</i> 20:00 - 21:00		WORK OUT MIX <i>Alexandra Baden</i> 20:00 - 21:00				

Woche 9.7. -15.7.

		MONTAG			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
VORMITTAG						REHA Sport <i>Alexandra Baden</i> 08:30 - 09:30		YOGA PILATES MIX <i>Heidi Wegner</i> 09:00 - 10:00		SENIORENSPORT <i>Katharina Grzywatz</i> 08:30 - 09:30	
						LNB <i>Anja Habenicht</i> 10:00 - 11:30				smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 10:00 - 11:00 mit Anmeldung: 04131-129492	
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
ABEND								smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 17:30 - 18:30 mit Anmeldung: 04131- 129492		"EINFACH BESSER LAUFEN" <i>Alexandra Baden</i> 17:30 - 18:30 (draußen)	
		GYMNASTIK für Frauen Fahrradtour 18:00			ZUMBA <i>Alexandra Baden</i> 18:00 - 19:00		STEP AEROBIC <i>Sandra Diringer</i> 18:30 - 19:30 Sportraum		Functional Circuit Training <i>Alexandra Baden</i> 18:30 - 19:30		
			LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00		DEEP WORK <i>Alexandra Baden</i> 19:00 - 20:00				LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00		
								WORK OUT MIX <i>Alexandra Baden</i> 20:00 - 21:00			

Woche 16.7. - 22.7.

		MONTAG			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
VORMITTAG						REHA Sport <i>Katharina Grzywatz</i> 08:30 - 09:30		YOGA PILATES MIX <i>Heidi Wegner</i> 09:00 - 10:00		SENIORENSPORT <i>Katharina Grzywatz</i> 08:30 - 09:30	
						LNB <i>Anja Habenicht</i> 10:00 - 11:30				smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 10:00 - 11:00 mit Anmeldung: 04131-129492	
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
ABEND								smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 17:30 - 18:30 mit Anmeldung: 04131- 129492			
			GYMNASTIK für Frauen Fahrradtour 18:00					STEP AEROBIC <i>Sandra Diringner</i> 18:00 - 19:00 Sportraum			
			LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00		ZUMBA <i>Nicole Preuss</i> 19:30 - 20:30		PILATES <i>Janine Legrand</i> 19:00 - 20:00		LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00		
							WORK OUT MIX <i>Janine Legrand</i> 20:00 - 21:00				

Woche 23.7. - 29.7.

		MONTAG			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
VORMITTAG						REHA Sport <i>Katharina Grzywatz</i> 08:30 - 09:30		YOGA PILATES MIX <i>Heidi Wegner</i> 09:00 - 10:00		SENIORENSPORT <i>Katharina Grzywatz</i> 08:30 - 09:30	
						LNB <i>Anja Habenicht</i> 10:00 - 11:30				smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 10:00 - 11:00 mit Anmeldung: 04131-129492	
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
ABEND								smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 17:30 - 18:30 mit Anmeldung: 04131- 129492			
		REHA Sport <i>Haike Hecker</i> 18:30 - 19:30	GYMNASTIK für Frauen Fahrradtour 18:00				STEP AEROBIC <i>Sandra Diringner</i> 18:30 - 19:30 Gymnastikhalle				
		ZUMBA <i>Nicole Preuss</i> 19:30 - 20:30		LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00				PILATES <i>Janine Legrand</i> 19:00 - 20:00	INTERVALLTRAINING <i>Janine Legrand</i> 19:00 - 20:00	LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00	
		INTERVALLTRAINING <i>Janine Legrand</i> 20:30 - 21:30				CARDIO MIX am Step und BBPR <i>Gesa Kröowski</i> 20:00 - 21:00		WORK OUT MIX <i>Janine Legrand</i> 20:00 - 21:00	ZUMBA <i>Gesa Kröowski</i> 20:15 - 21:15		

Woche 30.7. - 5.8.

		MONTAG			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
VORMITTAG						REHA Sport <i>Maike Krüger</i> 08:30 - 09:30		YOGA PILATES MIX <i>Heidi Wegner</i> 09:00 - 10:00		SENIORENSPORT <i>Katharina Grzywatz</i> 08:30 - 09:30	
										smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 10:00 - 11:00 mit Anmeldung: 04131-129492	
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
ABEND								smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 17:30 - 18:30 mit Anmeldung: 04131- 129492			
		REHA Sport <i>Haike Hecker</i> 18:30 - 19:30	GYMNASTIK für Frauen Fahrradtour 18:00		FITNESS FÜR OLDIES <i>Maike Krüger</i> 18:00 - 19:00		STEP AEROBIC <i>Sandra Diringner</i> 18:30 - 19:30 Gymnastikhalle			"EINFACH BESSER LAUFEN" <i>Alexandra Baden</i> 17:30 - 18:30 (draußen)	
		ZUMBA <i>Alexandra Baden</i> 19:30 - 20:30			WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK <i>Maike Krüger</i> 19:00 - 20:00			PILATES <i>Janine Legrand</i> 19:00 - 20:00		DEEP WORK <i>Alexandra Baden</i> 18:30 - 19:30	
		DEEP WORK <i>Alexandra Baden</i> 20:30 - 21:30			REHA Sport <i>Maike Krüger</i> 20:00 - 21:00			WORK OUT MIX <i>Janine Legrand</i> 20:00 - 21:00			

Woche 6.8. - 12.8.

		MONTAG			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
VORMITTAG						REHA Sport <i>Alexandra Baden</i> 08:30 - 09:30		YOGA PILATES MIX <i>Heidi Wegner</i> 09:00 - 10:00			
						LNB <i>Anja Habenicht</i> 10:00 - 11:30					
		Gymnastikhalle	Schulsporthalle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	Halle	Sportraum	Gymnastikhalle	Sportraum	
ABEND								smoveyWALKING <i>Angelika Kropp</i> 17:30 - 18:30 mit Anmeldung: 04131- 129492			
	REHA Sport <i>Haike Hecker</i> 18:30 - 19:30	GYMNASTIK für Frauen Fahrradtour 18:00		FITNESS FÜR OLDIES <i>Maike Krüger</i> 18:00 - 19:00		STEP AEROBIC <i>Sandra Diring</i> 18:30 - 19:30 Gymnastikhalle		Schule			
	ZUMBA <i>Alexandra Baden</i> 19:30 - 20:30		LNB <i>Anja Habenicht</i> 19:30 - 21:00	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK <i>Maike Krüger</i> 19:00 - 20:00		POWERDANCE <i>Bibiana Heidorn</i> 19:00 - 20:00 Schulsporthalle	PILATES <i>Janine Legrand</i> 19:00 - 20:00				
	DEEP WORK <i>Alexandra Baden</i> 20:30 - 21:30			REHA Sport <i>Maike Krüger</i> 20:00 - 21:00	CARDIO MIX am Step und BBPR <i>Gesa Kröowski</i> 20:00 - 21:00		WORK OUT MIX <i>Janine Legrand</i> 20:00 - 21:00				