

Abteilung Gymnastik/ **Ski- und Konditionsgymnastik** **Ferientraining Sommer 2017**

**Wir wollen unseren Mitgliedern die Ferienzeit etwas verkürzen,
und bieten Ihnen an, bei unserem Ferientraining mitzumachen.
Somit bleiben wir auch in der Urlaubszeit fit.**

- Dienstag, den 01.08.2017:** 11.00 – 12.15 Uhr Aktiv und fit 50 + mit Trainerin Ute Hanauer
18.15 – 19.45 Uhr Nordic Walking mit Trainerin Agathe Wagner
(Treffpunkt: Turnhalle Kepserstraße)
- Mittwoch, den 02.08.2017:** 17.00 – 18.00 Uhr BBP mit Trainerin Ute Hanauer
18.00 – 19.00 Uhr Rücken aktiv mit Trainerin Ute Hanauer
19.00 – 20.30 Uhr Athletiktraining mit Trainerin Julia Coenen
- Donnerstag, den 03.08.2017:** 17.00 – 18.00 Uhr Bodystyling mit Trainerin Verena Breu
18.00 – 19.30 Uhr Pilates mit Trainerin Verena Breu
20.00 – 21.30 Uhr Selbstverteidigung: Schnuppern + Fortgeschrittene
mit Trainer Christian Denk
- Dienstag, den 08.08.2017:** 11.00 – 12.15 Uhr Aktiv und fit 50 + mit Trainerin Agathe Wagner
18.15 – 19.45 Uhr Nordic Walking mit Trainerin Agathe Wagner
(Treffpunkt: Turnhalle Kepserstraße)
- Mittwoch, den 09.08.2017:** 19.00 – 20.30 Uhr Athletiktraining mit Trainerin Julia Coenen
- Donnerstag, den 10.08.2017:** 20.00 – 21.30 Uhr Selbstverteidigung: Schnuppern + Fortgeschrittene
mit Trainer Christian Denk
- Freitag, den 11.08.2017:** 08.00 – 09.00 Uhr Bodystyling mit Trainerin Verena Breu
09.00 – 10.30 Uhr Pilates mit Trainerin Verena Breu
- Montag, den 14.08.2017:** 17.00 – 18.00 Uhr BBP mit Trainerin Ute Hanauer
18.00 – 19.00 Uhr Rücken aktiv mit Trainerin Ute Hanauer
- Donnerstag, den 17.08.2017:** 17.30 – 18.30 Uhr Step mit Trainerin Verena Breu
20.00 – 21.30 Uhr Selbstverteidigung: Schnuppern + Fortgeschrittene
mit Trainer Christian Denk
- Freitag, den 18.08.2017:** 08.00 – 09.00 Uhr Step mit Trainerin Verena Breu
09.00 – 10.30 Uhr Pilates mit Trainerin Verena Breu
- Mittwoch, den 23.08.2017:** 17.45 – 18.45 Uhr Step mit Trainerin Verena Breu
- Freitag, den 25.08.2017:** 08.00 – 09.00 Uhr Step mit Trainerin Verena Breu
09.00 – 10.30 Uhr Pilates mit Trainerin Verena Breu
- Montag, den 04.09.2017:** 17.00 – 18.00 Uhr BBP mit Trainerin Ute Hanauer
18.00 – 19.00 Uhr Rücken aktiv mit Trainerin Ute Hanauer
- Dienstag, den 05.09.2017:** 11.00 – 12.15 Uhr Aktiv und fit 50 + mit Trainerin Ute Hanauer
- Samstag, den 09.09.2017:** 09.30 – 11.00 Uhr Pilates mit Trainerin Verena Breu
- Mitmachen können alle Mitglieder, die Spaß und Freude an der Bewegung haben.
Veranstaltungsort: Jahnhalle, Fischergasse 23
In der Jahnhalle beginnen die regulären Gymnastikstunden bereits wieder am 11.09.16.**