



Sportprogramm in den Sommerferien 1. Woche (31.07.– 06.08.2023)

Abteilung Fitness & Gesundheit

* Änderungen vorbehalten

Montag 31.07.2023	Dienstag 01.08.2023	Mittwoch 02.08.2023	Donnerstag 03.08.2023	Freitag 04.08.2023	Samstag 05.08.2023	Sonntag 06.08.2023
8:30 Uhr und 09:30 Uhr Herzsport Sport- und Freizeitpark Halle	8:15 Uhr Step am Morgen Dorothee Sport- und Freizeitpark Gymnastikraum	8:00 Uhr Männeryoga Rosi Tennisheim	9:30 Uhr Senioren sport Angelika Sport- und Freizeitpark Halle			
11:45 Uhr Demenzsport Sport- und Freizeitpark Gymnastikraum	9:25 Uhr Ü55 Dorothee Sport- und Freizeitpark Gymnastikraum	10:00 Uhr Qi Gong Jun Sport- und Freizeitpark Gymnastikraum				
	18:40 Uhr Step Aerobic Heike Turnhalle Dorfschule					
	19:45 Uhr FitGym Heike Turnhalle Dorfschule					

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min

	18:30 Uhr Yoga Simply Flow Ramona Tennisheim					
	Gentle Vinyasa Yoga 19:30 Uhr Ramona Tennisheim		19:00 Uhr Funktional Fit Gonzalo Tennisheim	19:15 Uhr Tai Chi Jun Sport- und Freizeitpark Gymnastikraum		

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min



Sportprogramm in den Sommerferien 2. Woche (07.08.– 13.08.2023)

Abteilung Fitness & Gesundheit

Montag 07.08.2023	Dienstag 08.08.2023	Mittwoch 09.08.2023	Donnerstag 10.08.2023	Freitag 11.08.2023	Samstag 12.08.2023	Sonntag 13.08.2023
8:30 Uhr und 9:30 Uhr Herzsport Sport- und Freizeitparkhalle	8:15 Uhr Step am Morgen Dorothee Sport- und Freizeitpark Gymnastikraum	8:00 Uhr Männeryoga Rosi Tennisheim				
11:45 Uhr Demenzsport Sport- und Freizeitparkhalle	9:25 Uhr Ü55 Dorothee Sport- und Freizeitpark Gymnastikraum		9:30 Uhr Ganzkörpertraining für Jedermann Anja Sport- und Freizeitpark Stadion (outdoor)			
	09:30 Uhr Senioren sport Angelika Sport- und Freizeitpark Halle	16:15 und 17:15 Uhr Rehasport Götz Sportparkhalle				
	19:00 Uhr FitGym Heike Gymnastikraum oder im Stadion SFP	18:30 Uhr Pilates Imke Tennisheim				

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min

	Yoga Simply Flow 18:30 -19:30 Uhr Ramona Tennisheim		19:00 Uhr Funktional Fit Gonzalo Tennisheim			
	Gentle Vinyasa Yoga 19:30 – 20:30 Ramona Tennisheim					

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min



Sportprogramm in den Sommerferien 3. Woche (14.08.– 20.08.2023)

Abteilung Fitness & Gesundheit

Montag 14.08.2023	Dienstag 15.08.2023 FEIERTAG	Mittwoch 16.08.2023	Donnerstag 17.08.2023	Freitag 18.08.2023	Samstag 19.08.2023	Sonntag 20.08.2023
8:30 Uhr und 9:30 Uhr Herzsport Sport-und Freizeitparkhalle						
11:45 Uhr Demenzsport Sport- und Freizeitparkhalle Gymnastikraum		10:00 Uhr Vitalgymnastik Dorothee Sport- und Freizeitpark Gymnastikraum				

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min



Sportprogramm in den Sommerferien 4. Woche (21.08.– 27.08.2023)

Abteilung Fitness & Gesundheit

Montag 21.08.2023	Dienstag 22.08.2023	Mittwoch 23.08.2023	Donnerstag 24.08.2023	Freitag 25.08.2023	Samstag 26.08.2023	Sonntag 27.08.2023
8:30 Uhr und 9:30 Uhr Herzsport Sport- und Freizeitparkhalle						
11:45 Uhr Demenzsport Sport- und Freizeitparkhalle Gymnastikraum						
	18:40 Uhr Step Aerobic Heike Turnhalle Dorfschule	18:30 Uhr Pilates Imke Tennisheim				
	19:45 Uhr FitGym Heike Turnhalle Dorfschule					

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min



Sportprogramm in den Sommerferien 5. Woche (28.08.– 03.09.2023)

Abteilung Fitness & Gesundheit

Montag 28.08.2023	Dienstag 29.08.2023	Mittwoch 30.08.2023	Donnerstag 31.08.2023	Freitag 01.09.2023	Samstag 02.09.2023	Sonntag 03.09.2023
8:30 Uhr und 9:30 Uhr Herzsport Sport- und Freizeitparkhalle	10:30 Uhr Senioren-sport Angelika Sport- und Freizeitpark Halle		9:30 Uhr Ganzkörpertraining Anja Sportparkhalle			
10:00 Uhr und 11:00 Uhr Rehasport Heike Tennisheim						
	18:40 Uhr Step Aerobic Heike Turnhalle Dorfschule	18:30 Uhr Pilates Imke Tennisheim		17:30 Uhr OutdoorTraining Zirkeltraining Anja Sportplatz am Postweg (bei schlechtem Wetter Entfall)		
	19:45 Uhr FitGym Heike Turnhalle Dorfschule					

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min



Sportprogramm in den Sommerferien 6. Woche (04.08.– 10.09.2023)

Abteilung Fitness & Gesundheit

Montag 04.09.2023	Dienstag 05.09.2023	Mittwoch 06.09.2023	Donnerstag 07.09.2023	Freitag 08.09.2023	Samstag 09.09.2023	Sonntag 10.09.2023
		8:00 Uhr Männeryoga Rosi Tennisheim	10:00 Uhr Rehasport Sabine Tennisheim			
10:00 Uhr und 11:00 Uhr Rehasport Heike Tennisheim	10:30 Uhr Senioren-sport Angelika Sport- und Freizeitpark Sporthalle					
18:00 Uhr OutdoorSport Zirkeltraining Anja Sportplatz am Postweg (Entfall bei Schlechtwetter)	Yoga Simply Flow 18:30 -19:30 Uhr Ramona Tennisheim					
	Gentle Vinyasa Yoga 19:30 – 20:30 Ramona Tennisheim					

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min