



Unser Ferienprogramm in den Sommerferien 2024

Für unsere sportlich aktiven Mitglieder bieten wir in den Sommerferien ein Ferienprogramm an.

Wochentag:	Uhrzeit:	Angebot:	Sporthalle/ Sportplatz:	Hinweise:
<u>Montag</u> Frau Quidde	19:00 - 20:00	Gymnastik	Ekkardstraße	
<u>Dienstag</u> Frau Unglaub	18:15 - 19:15	Rückenfit	Ekkardstraße	G
Herr Lotze	19:30 - 20:30	Herz/ Kreislauf u. Fitness, gemischt	Ekkardstraße Bei gutem Wetter Tura-Platz, Niedersachsendamm	
<u>Mittwoch</u> Frau A. Schröder	ab 10.07.2024 09:45-10:45	Wirbel- säulen- gymnastik	Ekkardstraße	G
Frau A. Schröder	ab 10.07.2024 11:00-12:00	Rund um den Stuhl	Ekkardstraße	G
Frau Elstner	16:45-17:45	Fitness	Ekkardstraße Bei gutem Wetter Tura-Platz, Niedersachsendamm	
Frau Elstner	17:45-18:45	Pilates	Ekkardstraße Bei gutem Wetter Tura-Platz, Niedersachsendamm	
<u>Donnerstag</u> Frau Elstner	10:00-11:00	Wirbel- säulen- gymnastik	Ekkardstraße	G