



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