

Ferienprogramm 2024 von Gym and Dance e.V.



Wann:	Sportstunde	Wo:	Übungsleiter Trainer
Montag			
09.00 Uhr	Morning Stretch	MV	Anja, Volker, Sabine
19.00 Uhr	FunTone	Sportplatz im Letten	Tobias
29.07.2024 um 19.00 Uhr	Pilates	MV	Andrea
05.08.2024 um 19.00 Uhr	Pilates	MV	Andrea
02.09.2024 um 17.00 Uhr	Fitnessparcour Niefern	Treffpunkt am Hallenbad (mit dem Fahrrad oder joggt mit)	Manuela
Dienstag			
16.45 Uhr	Nordic Walking	Feuerwehr Senderhang	Sabine
18.00 Uhr	Beckenboden-Fitness	Hermle/Fitfabrik	Sabine
19.00 Uhr	Step-Aerobic	Hermle/Fitfabrik	Sandra, Nicole
19.30 Uhr	Bebo-Zoom	ausser am 27.8.	Sabine
Donnerstag			
09.00 Uhr	Nordic Walking	Treffpunkt am Hallenbad	Bärbel
10.00 Uhr	Natürlich Fit	Treffpunkt am Hallenbad	Sabine und Emmy
18.00 Uhr ab 22.08.2024	Body Power	Treffpunkt am Hallenbad	Manuela
18.00 Uhr	Step-Aerobic für Einsteiger	TSV Großglattbach	Nicole
19.00 Uhr	WS-Gymnastik	Sportplatz Letten	Sabine und Emmy
Freitag			
9.30 Uhr (außer am 30.08.2024)	Bebo	Zoom	Sabine
23.08.2024	Wanderung Felsengärten Besigheim	Treffpunkt 14.00 Uhr Bahnhof Besigheim	Manuela
30.08.2024	Wanderung Deringer Horn	Treffpunkt 14.00 Uhr Friedhof Sternenfels	Manuela