

Fit durch die Osterferien

mit unserem abwechslungsreichen Ferienprogramm.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Ferienwoche 1 (06. April bis 09. April)

Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Step and Shape* / Laura Remmert	SH
Dienstag	18:30 – 19:30 Uhr	Gymnastik* / Ulrike Reifferscheidt	SH
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	BBP* / Laura Remmert	SH
	20:00 – 20:30 Uhr	BauchXPress *** / Laura Remmert	SH
Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr	Aerobic* / Marita Hörsch	SH

Ferienwoche 2 (14. April bis 16. April)

Dienstag	19:00 – 20:30 Uhr	Rücken yoga ** / Anett Ebstein	GH
	19:00 – 20:00 Uhr	FitnessMix* / Eva Schurek	SH
	20:00 – 20:30 Uhr	Stretch & Relax*** / Eva Schurek	SH
Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	Faszientraining* / Eva Schurek	SH
	19:00 – 20:00 Uhr	Kraft, Kondition, Koordination* / E. Schurek	SH
	20:00 – 20:30 Uhr	Stretch & Relax*** / Eva Schurek	SH
Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr	Kaha* / Monika Schubert	SH

Wir bitten darum, die Gebühr von *5 Euro/**7,50/**2,50 Euro pro Termin am jeweiligen Abend in bar (passend) zu bezahlen. Alle Angebote finden in der Sporthalle oder Gymnastikhalle Blau-Weiß Hand, Franz-Heider-Straße 25 statt.

