

OSTERFERIEN-PROGRAMM



2023

IN DER TUS-HALLE (Zum Scheider Feld 31, 51467 BG)



Montag, 3.4.23

19.45 Uhr **FitnessMix – Drums und dicke Bälle**



Dienstag, 4.4.23

15.00 Uhr **Erlebnistanz 55+**

17.30 Uhr **Yoga (60 Minuten)**

19.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)

Mittwoch, 5.4.23

9.00 Uhr **Bauch-Beine-Po**

10.00 Uhr **„Alles Gute für den Rücken“**

18.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)

19.15 Uhr **Fitness-Mix**



Donnerstag, 6.4.23

10.00 Uhr **Balancetraining**



Karfreitag, 7.4.23

10.30 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)

Dienstag, 11.4.23

9.00 Uhr **Aktiv&Fit mit Jumping 55+**

10.15 Uhr **Prävention für Herren (Kurs)**

17.30 Uhr **Yoga (60 Minuten)**

19.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)

Mittwoch, 12.4.23

18.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)

19.15 Uhr **Fitness-Mix**

Donnerstag, 13.4.23

10.00 Uhr **Balancetraining**

Samstag, 15.4.23

10.30 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)



Kostenbeitrag

(außer Jumping):

Mitglieder kostenfrei

Nichtmitglieder 3,50 €

(bar zu zahlen)

Jumping:

5 bzw. 10 Euro