

Ferienprogramm Sommerferien 2018

vom 09.07.2018 – 17.08.2018

| | | | | |
|----------------------|-------------------------|------------------------|-------------------|------------|
| Mo.: 09.07.18 | Seniorengymnastik | TTC Savoy | 09.55 - 10.55 Uhr | Sigi Sch. |
| 09.07.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.00 - 12.00 Uhr | Sigi Sch. |
| 09.07.18 | Beachaerobic | TURA Sportplatz | 18.30 - 19.30 Uhr | Ilke N. |
| 09.07.18 | Fitnessgymnastik | TURA Sportplatz | 19.30 - 20.30 Uhr | Ilke N. |
| Di.: 10.07.18 | Senioren Sitz Gymnastik | TURA Gemeinschaftsraum | 09.05 - 10.05 Uhr | Sigi Sch. |
| 10.07.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 10.15 - 11.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 10.07.18 | Wirbelsäulengymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.15 Uhr | Karen B. |
| 10.07.18 | Wirbelsäulengymnastik | TTC Savoy | 11.30 - 12.15 Uhr | Karen B. |
| 10.07.18 | Powerworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 19.00 - 20.00 Uhr | Bettina F. |
| 10.07.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 21.00 Uhr | Bettina F. |
| Mi.: 11.07.18 | Seniorengymnastik | TTC Savoy | 09.00 - 10.00 Uhr | Sigi Sch. |
| 11.07.18 | Fasziengymnastik | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 19.00 Uhr | Ilke N. |
| 11.07.18 | Zumba | TURA Gemeinschaftsraum | 19.00 - 20.00 Uhr | Ilke N. |
| Do.: 12.07.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 09.15 - 10.15 Uhr | Ilke N. |
| 12.07.18 | Seniorengymnastik | TTC Savoy | 10.15 - 11.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 12.07.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.15 - 12.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 12.07.18 | Pilates Sanft | TURA Gemeinschaftsraum | 10.25 - 11.25 Uhr | Heike St. |
| 12.07.18 | Fit Fight | TURA Gemeinschaftsraum | 19.15 - 20.00 Uhr | Bettina F. |
| 12.07.18 | Langhantelworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 21.00 Uhr | Bettina F. |
| Fr.: 13.07.18 | Bleib fit | TTC Savoy | 09.15 - 10.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 13.07.18 | Fitnessgymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.30 Uhr | Sigi Sch. |
| 13.07.18 | Zumba | TURA Gemeinschaftsraum | 09.30 - 10.30 Uhr | Ilke N. |
| 13.07.18 | Kindertanz 1 | TURA Gemeinschaftsraum | 15.00 - 15.45 Uhr | Ilke N. |
| 13.07.18 | Kindertanz 2 | TURA Gemeinschaftsraum | 15.45 - 16.30 Uhr | Ilke N. |
| 13.07.18 | Kindertanz 3 | TURA Gemeinschaftsraum | 16.30 - 17.15 Uhr | Ilke N. |
| 13.07.18 | Breakdance | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 20.00 Uhr | Ricky T. |
| Mo.: 16.07.18 | Seniorengymnastik | TTC Savoy | 09.55 - 10.55 Uhr | Sigi Sch. |
| 16.07.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.00 - 12.00 Uhr | Sigi Sch. |
| Di.: 17.07.18 | Senioren Sitz Gymnastik | TURA Gemeinschaftsraum | 09.05 - 10.05 Uhr | Sigi Sch. |
| 17.07.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 10.15 - 11.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 17.07.18 | Wirbelsäulengymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.15 Uhr | Karen B. |
| 17.07.18 | Wirbelsäulengymnastik | TTC Savoy | 11.30 - 12.15 Uhr | Karen B. |
| 17.07.18 | Powerworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 19.00 - 20.00 Uhr | Bettina F. |
| 17.07.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 21.00 Uhr | Bettina F. |
| Mi.: 18.07.18 | Seniorengymnastik | TTC Savoy | 09.00 - 10.00 Uhr | Sigi Sch. |
| Do.: 19.07.18 | Seniorengymnastik | TTC Savoy | 10.15 - 11.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 19.07.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.15 - 12.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 19.07.18 | Pilates Sanft | TURA Gemeinschaftsraum | 10.25 - 11.25 Uhr | Heike St. |
| 19.07.18 | Fit Fight | TURA Gemeinschaftsraum | 19.15 - 20.00 Uhr | Bettina F. |
| 19.07.18 | Langhantelworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 21.00 Uhr | Bettina F. |
| Fr.: 20.07.18 | Bleib fit | TTC Savoy | 09.15 - 10.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 20.07.18 | Fitnessgymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.30 Uhr | Sigi Sch. |
| 20.07.18 | Breakdance | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 20.00 Uhr | Ricky T. |
| Mo.: 23.07.18 | Seniorengymnastik | TTC Savoy | 09.55 - 10.55 Uhr | Sigi Sch. |
| 23.07.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.00 - 12.00 Uhr | Sigi Sch. |
| Di.: 24.07.18 | Senioren Sitz Gymnastik | TURA Gemeinschaftsraum | 09.05 - 10.05 Uhr | Sigi Sch. |
| 24.07.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 10.15 - 11.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 24.07.18 | Wirbelsäulengymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.15 Uhr | Karen B. |
| 24.07.18 | Wirbelsäulengymnastik | TTC Savoy | 11.30 - 12.15 Uhr | Karen B. |
| 24.07.18 | Pilates basic | TURA Gemeinschaftsraum | 17.25 - 18.10 Uhr | Tanya W. |
| 24.07.18 | Pilates & Yoga | TURA Gemeinschaftsraum | 18.15 - 19.00 Uhr | Tanya W. |
| 24.07.18 | Powerworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 19.00 - 20.00 Uhr | Bettina F. |
| 24.07.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 21.00 Uhr | Bettina F. |
| Mi.: 25.07.18 | Seniorengymnastik | TTC Savoy | 09.00 - 10.00 Uhr | Sigi Sch. |
| 25.07.18 | Pilates & Yoga | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 19.00 Uhr | Tanya W. |
| Do.: 26.07.18 | Seniorengymnastik | TTC Savoy | 10.15 - 11.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 26.07.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.15 - 12.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 26.07.18 | Pilates Sanft | TURA Gemeinschaftsraum | 10.25 - 11.25 Uhr | Heike St. |
| 26.07.18 | Fit Fight | TURA Gemeinschaftsraum | 19.15 - 20.00 Uhr | Bettina F. |
| 26.07.18 | Langhantelworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 21.00 Uhr | Bettina F. |
| Fr.: 27.07.18 | Bleib fit | TTC Savoy | 09.15 - 10.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 27.07.18 | Fitnessgymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.30 Uhr | Sigi Sch. |
| 27.07.18 | Breakdance | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 20.00 Uhr | Ricky T. |



Ferienprogramm Sommerferien 2018

vom 09.07.2018 – 17.08.2018

| | | | | |
|----------------------|-------------------------|------------------------|-------------------|-------------|
| Mo.: 30.07.18 | Senioren gymnastik | TTC Savoy | 09.55 - 10.55 Uhr | Sigi Sch. |
| 30.07.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.00 - 12.00 Uhr | Sigi Sch. |
| Di.: 31.07.18 | Senioren Sitz Gymnastik | TURA Gemeinschaftsraum | 09.05 - 10.05 Uhr | Sigi Sch. |
| 31.07.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 10.15 - 11.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 31.07.18 | Wirbelsäulengymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.15 Uhr | Karen B. |
| 31.07.18 | Wirbelsäulengymnastik | TTC Savoy | 11.30 - 12.15 Uhr | Karen B. |
| 31.07.18 | Pilates basic | TURA Gemeinschaftsraum | 17.25 - 18.10 Uhr | Tanya W. |
| 31.07.18 | Pilates & Yoga | TURA Gemeinschaftsraum | 18.15 - 19.00 Uhr | Tanya W. |
| 31.07.18 | Powerworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 19.00 - 20.00 Uhr | Bettina F. |
| 31.07.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 21.00 Uhr | Bettina F. |
| Mi.: 01.08.18 | Senioren gymnastik | TTC Savoy | 09.00 - 10.00 Uhr | Sigi Sch. |
| 01.08.18 | Pilates & Yoga | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 19.00 Uhr | Tanya W. |
| Do.: 02.08.18 | Senioren gymnastik | TTC Savoy | 10.15 - 11.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 02.08.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.15 - 12.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 02.08.18 | Pilates Sanft | TURA Gemeinschaftsraum | 10.25 - 11.25 Uhr | Heike St. |
| 02.08.18 | Fit Fight | TURA Gemeinschaftsraum | 19.15 - 20.00 Uhr | Bettina F. |
| 02.08.18 | Langhantelworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 21.00 Uhr | Bettina F. |
| Fr.: 03.08.18 | Bleib fit | TTC Savoy | 09.15 - 10.15 Uhr | Sigi Sch. |
| 03.08.18 | Fitnessgymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.30 Uhr | Sigi Sch. |
| 03.08.18 | Breakdance | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 20.00 Uhr | Ricky T. |
| Mo.: 06.08.18 | Senioren gymnastik | TTC Savoy | 09.55 - 10.55 Uhr | Carola Sch. |
| 06.08.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.00 - 12.00 Uhr | Carola Sch. |
| 06.08.18 | Bewegen statt schonen | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 20.45 Uhr | Tanya W. |
| Di.: 07.08.18 | Senioren Sitz Gymnastik | TURA Gemeinschaftsraum | 09.05 - 10.05 Uhr | Carola Sch. |
| 07.08.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 10.15 - 11.15 Uhr | Carola Sch. |
| 07.08.18 | Pilates basic | TURA Gemeinschaftsraum | 17.25 - 18.10 Uhr | Tanya W. |
| 07.08.18 | Pilates & Yoga | TURA Gemeinschaftsraum | 18.15 - 19.00 Uhr | Tanya W. |
| Mi.: 08.08.18 | Senioren gymnastik | TTC Savoy | 09.00 - 10.00 Uhr | Carola Sch. |
| 08.08.18 | Pilates & Yoga | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 19.00 Uhr | Tanya W. |
| Do.: 09.08.18 | Senioren gymnastik | TTC Savoy | 10.15 - 11.15 Uhr | Carola Sch. |
| 09.08.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.15 - 12.15 Uhr | Carola Sch. |
| 09.08.18 | Pilates Sanft | TURA Gemeinschaftsraum | 10.25 - 11.25 Uhr | Heike St. |
| Fr.: 10.08.18 | Bleib fit | TTC Savoy | 09.15 - 10.15 Uhr | Carola Sch. |
| 10.08.18 | Fitnessgymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.30 Uhr | Carola Sch. |
| 10.08.18 | Breakdance | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 20.00 Uhr | Ricky T. |
| Mo.: 13.08.18 | Senioren gymnastik | TTC Savoy | 09.55 - 10.55 Uhr | Carola Sch. |
| 13.08.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.00 - 12.00 Uhr | Carola Sch. |
| 13.08.18 | Bewegen statt schonen | TURA Gemeinschaftsraum | 20.00 - 20.45 Uhr | Tanya W. |
| Di.: 14.08.18 | Senioren Sitz Gymnastik | TURA Gemeinschaftsraum | 09.05 - 10.05 Uhr | Carola Sch. |
| 14.08.18 | Bodyworkout | TURA Gemeinschaftsraum | 10.15 - 11.15 Uhr | Carola Sch. |
| 14.08.18 | Pilates basic | TURA Gemeinschaftsraum | 17.25 - 18.10 Uhr | Tanya W. |
| 14.08.18 | Pilates & Yoga | TURA Gemeinschaftsraum | 18.15 - 19.00 Uhr | Tanya W. |
| Mi.: 15.08.18 | Senioren gymnastik | TTC Savoy | 09.00 - 10.00 Uhr | Carola Sch. |
| 15.08.18 | Pilates & Yoga | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 19.00 Uhr | Tanya W. |
| Do.: 16.08.18 | Senioren gymnastik | TTC Savoy | 10.15 - 11.15 Uhr | Carola Sch. |
| 16.08.18 | Senioren Soft Gymnastik | TTC Savoy | 11.15 - 12.15 Uhr | Carola Sch. |
| 16.08.18 | Pilates Sanft | TURA Gemeinschaftsraum | 10.25 - 11.25 Uhr | Heike St. |
| Fr.: 17.08.18 | Bleib fit | TTC Savoy | 09.15 - 10.15 Uhr | Carola Sch. |
| 17.08.18 | Fitnessgymnastik | TTC Savoy | 10.30 - 11.30 Uhr | Carola Sch. |
| 17.08.18 | Breakdance | TURA Gemeinschaftsraum | 18.00 - 20.00 Uhr | Ricky T. |

Fitness-Studio- Ferienprogramm Sommer 2018

Dienstag, den 10.07./17.07./24.07./ 09.30 - 12.30 Uhr mit Iris
31.07./07.08./14.08.2018 und 18.00 - 21.00 Uhr mit Jens

Donnerstag, den 12.07./19.07./26.07./ 09.30 - 12.30 Uhr mit Iris
02.08./09.10./16.10.2018 und 18.00 - 21.00 Uhr mit Jens