



Sommerferienprogramm 2019



vom 01.07.2019 - 09.08.2019

Mo.: 01.07.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
01.07.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.
Di.: 02.07.19	Senioren Sitz Gymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05	Sigi Sch.
02.07.19	Bodystyling	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15	Sigi Sch.
02.07.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.15	Karen B.
02.07.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	11.30 - 12.15	Karen B.
02.07.19	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.25 - 18.10	Tanya W.
02.07.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	18.15 - 19.00	Tanya W.
02.07.19	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
02.07.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Mi.: 03.07.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 10.00	Sigi Sch.
03.07.19	50 +	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
03.07.19	Pilates Intermediate	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 19.00	Tanya W.
03.07.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Tanya W.
Do.: 04.07.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	09.15 - 10.15	Carola Sch.
04.07.19	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
04.07.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
04.07.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.
04.07.19	Rückenfit/Wirbelsäulengymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 19.00	Silvia H.
04.07.19	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
04.07.19	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Fr.: 05.07.19	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Janet H.
05.07.19	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Janet H.
Mo.: 08.07.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
08.07.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.
Di.: 09.07.19	Senioren Sitz Gymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05	Sigi Sch.
09.07.19	Bodystyling	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15	Sigi Sch.
09.07.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.15	Karen B.
09.07.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	11.30 - 12.15	Karen B.
09.07.19	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.25 - 18.10	Tanya W.
09.07.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	18.15 - 19.00	Tanya W.
09.07.19	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
09.07.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Mi.: 10.07.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 10.00	Sigi Sch.
10.07.19	50 +	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
10.07.19	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 19.00	Tanya W.
10.07.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Tanya W.
Do.: 11.07.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	09.15 - 10.15	Carola Sch.
11.07.19	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
11.07.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
11.07.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.
11.07.19	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
11.07.19	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Fr.: 12.07.19	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Janet H.
12.07.19	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Janet H.
Mo.: 15.07.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
15.07.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.



Sommerferienprogramm 2019



vom 01.07.2019 - 09.08.2019

Di.: 16.07.19	Senioren Sitz Gymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05	Sigi Sch.
16.07.19	Bodystyling	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15	Sigi Sch.
16.07.19	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
16.07.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Mi.: 17.07.19	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 10.00	Sigi Sch.
17.07.19	50 +	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
Do.: 18.07.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	09.15 - 10.15	Carola Sch.
18.07.19	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
18.07.19	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
18.07.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.
18.07.19	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
18.07.19	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Fr.: 19.07.19	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Janet H.
19.07.19	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Janet H.
Mo.: 22.07.19	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
22.07.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.
22.07.19	Fitnessgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	18.30 - 19.30	Ilke N.
22.07.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.30 - 20.30	Ilke N.
Di.: 23.07.19	Senioren Sitz Gymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05	Sigi Sch.
23.07.19	Bodystyling	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15	Sigi Sch.
23.07.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.15	Karen B.
23.07.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	11.30 - 12.15	Karen B.
23.07.19	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.25 - 18.10	Tanya W.
23.07.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	18.15 - 19.00	Tanya W.
23.07.19	Fitnessgymnastik	TURA Sportplatz	18.00 - 19.00	Ilke N.
23.07.19	Zumba	TURA Sportplatz	19.00 - 20.00	Ilke N.
Mi.: 24.07.19	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 10.00	Sigi Sch.
24.07.19	50 +	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
24.07.19	BBP/Fazientraining	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 19.00	Ilke N.
24.07.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Tanya W.
24.07.19	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 20.45	Tanya W.
Do.: 25.07.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	09.15 - 10.15	Ilke N.
25.07.19	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
25.07.19	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
25.07.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.
Fr.: 26.07.19	Zumba	TURA Gemeinschaftsraum	09.30 - 10.30	Ilke N.
26.07.19	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Janet H.
26.07.19	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Janet H.
Mo.: 29.07.19	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
29.07.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.
29.07.19	Fitnessgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	18.30 - 19.30	Ilke N.
29.07.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.30 - 20.30	Ilke N.
Di.: 30.07.19	Senioren Sitz Gymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05	Sigi Sch.
30.07.19	Bodystyling	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15	Sigi Sch.
30.07.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.15	Karen B.
30.07.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	11.30 - 12.15	Karen B.
30.07.19	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.25 - 18.10	Tanya W.
30.07.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	18.15 - 19.00	Tanya W.
30.07.19	Fitnessgymnastik	TURA Sportplatz	18.00 - 19.00	Ilke N.
30.07.19	Zumba	TURA Sportplatz	19.00 - 20.00	Ilke N.



Sommerferienprogramm 2019



vom 01.07.2019 - 09.08.2019

Mi.: 31.07.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 10.00	Sigi Sch.
31.07.19	50 +	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
31.07.19	BBP/Fazientraining	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 19.00	Ilke N.
31.07.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Tanya W.
31.07.19	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 20.45	Tanya W.
Do.: 01.08.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	09.15 - 10.15	Ilke N.
01.08.19	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
01.08.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
01.08.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Sigi Sch.
Fr.: 02.08.19	Zumba	TURA Gemeinschaftsraum	09.30 - 10.30	Ilke N.
02.08.19	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Janet H.
02.08.19	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Janet H.
Mo.: 05.08.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Janet H.
05.08.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Janet H.
05.08.19	Fitnessgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	18.30 - 19.30	Ilke N.
05.08.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.30 - 20.30	Ilke N.
Di.: 06.08.19	Senioren Sitz Gymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05	Janet H.
06.08.19	Bodystyling	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15	Ilke N.
06.08.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.15	Karen B.
06.08.19	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	11.30 - 12.15	Karen B.
06.08.19	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.25 - 18.10	Tanya W.
06.08.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	18.15 - 19.00	Tanya W.
06.08.19	Fitnessgymnastik	TURA Sportplatz	18.00 - 19.00	Ilke N.
06.08.19	Zumba	TURA Sportplatz	19.00 - 20.00	Ilke N.
06.08.19	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
06.08.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Mi.: 07.08.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 10.00	Janet H.
07.08.19	50 +	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Janet H.
07.08.19	BBP/Fazientraining	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 19.00	Ilke N.
07.08.19	Pilates & Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Tanya W.
07.08.19	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 20.45	Tanya W.
Do.: 08.08.19	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	09.15 - 10.15	Ilke N.
08.08.19	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
08.08.19	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Janet H.
08.08.19	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00	Janet H.
08.08.19	Rückenfit/Wirbelsäulengymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 19.00	Silvia H.
08.08.19	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
08.08.19	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Fr.: 09.08.19	Zumba	TURA Gemeinschaftsraum	09.30 - 10.30	Ilke N.
09.08.19	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Janet H.
09.08.19	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Janet H.
09.08.19	Kindertanz 1	TURA Gemeinschaftsraum	15.00 - 15.45	Ilke N.
09.08.19	Kindertanz 2	TURA Gemeinschaftsraum	15.45 - 16.30	Ilke N.
09.08.19	Kindertanz 3	TURA Gemeinschaftsraum	16.30 - 17.15	Ilke N.



Sommerferienprogramm 2019



Fitness – Studio

vom 01.07.2019 - 09.08.2019

Dienstag, 02.07.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Donnerstag, 04.07.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Dienstag, 09.07.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Donnerstag, 11.07.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Dienstag, 16.07.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Donnerstag, 18.07.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Dienstag, 23.07.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Donnerstag, 25.07.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Dienstag, 30.07.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Donnerstag, 01.08.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Dienstag, 06.08.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Donnerstag, 08.08.2019

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Sonstige Infos: TuRa Harksheide e. V., Tel. 040/5252118

Homepage: www.tura-harksheide.de