

Sommerferienprogramm 2022

vom 04.07.2022 - 12.08.2022

-Änderungen vorbehalten-

Mo.: 04.07.22	Eltern-Kind-Turnen	Halle, GS Heidbergstr.	16.00 - 17.00	Ilke N.
04.07.22	Vorschulturnen	Halle, GS Heidbergstr.	17.00 - 18.00	Ilke N.
04.07.22	Fitnessgymnastik	Halle, Weg am Denkmal	19.00 - 20.00	Christina H.
04.07.22	Bewegen statt schonen	TURA Raum Blau	19.00 - 19.45	Tanja W.
04.07.22	Bewegen statt schonen	TURA Raum Blau	20.00 - 20.45	Tanja W.
Di.: 05.07.22	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.45 - 09.30	Karen B.
05.07.22	Senioren Hockergymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05	Renate H.
05.07.22	Eltern-Kind-Turnen	Halle, Weg am Denkmal	16.00 - 17.00	Julia R.
05.07.22	Vorschulturnen	Halle, Weg am Denkmal	17.00 - 18.00	Julia R.
05.07.22	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
05.07.22	Yoga Flow	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
05.07.22	Qi Gong	Halle, GS Immenhorst	18.45 - 19.45	Bärbel F.
05.07.22	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
05.07.22	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
05.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Mi.: 06.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
06.07.22	Yoga Flow	TURA Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
06.07.22	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
06.07.22	Yin Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 19.45	Tanya W.
06.07.22	Bauch, Beine, Po und Faszien	Halle, Weg am Denkmal	18.30 - 19.30	Ilke N.
06.07.22	Rückenfit	TURA Raum Blau	19.00 - 19.50	Steffi P.
Do.: 07.07.22	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	09.00 - 10.00	Ilke N.
07.07.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Karen K.
07.07.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Karen K.
07.07.22	Eltern-Kind-Turnen	Halle, Weg am Denkmal	16.00 - 17.00	Julia R.
07.07.22	Vorschulturnen	Halle, Weg am Denkmal	17.00 - 18.00	Julia R.
07.07.22	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
07.07.22	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
07.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Fr.: 08.07.22	Kindertanz 1	TURA Gemeinschaftsraum	14.45 - 15.30	Ilke N.
08.07.22	Kindertanz 2	TURA Gemeinschaftsraum	15.30 - 16.15	Ilke N.
08.07.22	Zumba Kids	TURA Gemeinschaftsraum	16.15 - 17.00	Ilke N.
08.07.22	Sport und Spiel	Halle, GS Immenhorst	18.00 - 19.30	Jack N.
08.07.22	Konditionsgymnastik	Halle, GS Pellwormstr.	20.00 - 21.30	Frank P.-W.
Mo.: 11.07.22	Eltern-Kind-Turnen	Halle, GS Heidbergstr.	16.00 - 17.00	Ilke N.
11.07.22	Vorschulturnen	Halle, GS Heidbergstr.	17.00 - 18.00	Ilke N.
11.07.22	Fitnessgymnastik	Halle, Weg am Denkmal	19.00 - 20.00	Christina H.
Di.: 12.07.22	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.45 - 09.30	Karen B.
12.07.22	Eltern-Kind-Turnen	Halle, Weg am Denkmal	16.00 - 17.00	Julia R.
12.07.22	Vorschulturnen	Halle, Weg am Denkmal	17.00 - 18.00	Julia R.
12.07.22	Qi Gong	Halle, GS Immenhorst	18.45 - 19.45	Bärbel F.
12.07.22	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
12.07.22	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
12.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
Mi.: 13.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
13.07.22	Bauch, Beine, Po und Faszien	Halle, Weg am Denkmal	18.30 - 19.30	Ilke N.
Do.: 14.07.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Karen K.
14.07.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Karen K.
14.07.22	Eltern-Kind-Turnen	Halle, Weg am Denkmal	16.00 - 17.00	Julia R.
14.07.22	Vorschulturnen	Halle, Weg am Denkmal	17.00 - 18.00	Julia R.
14.07.22	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
14.07.22	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
14.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.

Sommerferienprogramm 2022

vom 04.07.2022 - 12.08.2022

- Änderungen vorbehalten-

Fr.: 15.07.22	Kindertanz 1	TURA Gemeinschaftsraum	14.45 - 15.30	Ilke N.
15.07.22	Kindertanz 2	TURA Gemeinschaftsraum	15.30 - 16.15	Ilke N.
15.07.22	Zumba Kids	TURA Gemeinschaftsraum	16.15 - 17.00	Ilke N.
15.07.22	Sport und Spiel	Halle, GS Immenhorst	18.00 - 19.30	Jack N.
15.07.22	Konditionsgymnastik	Halle, GS Pellwormstr.	20.00 - 21.30	Frank P.-W.
Mo.: 18.07.22	Eltern-Kind-Turnen	Halle, GS Heidbergstr.	16.00 - 17.00	Ilke N.
18.07.22	Vorschulturnen	Halle, GS Heidbergstr.	17.00 - 18.00	Ilke N.
18.07.22	Fitnessgymnastik	Halle, Weg am Denkmal	19.00 - 20.00	Christina H.
Di.: 19.07.22	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.45 - 09.30	Karen B.
19.07.22	Senioren Hockergymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05	Renate H.
19.07.22	Qi Gong	Halle, GS Immenhorst	18.45 - 19.45	Bärbel F.
19.07.22	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
19.07.22	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
19.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Mi.: 20.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
20.07.22	Bauch, Beine, Po und Faszien	Halle, Weg am Denkmal	18.30 - 19.30	Ilke N.
Do.: 21.07.22	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	09.15 - 10.15	Ilke N.
21.07.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Karen K.
21.07.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Karen K.
21.07.22	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
21.07.22	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
21.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Fr.: 22.07.22	Kindertanz 1	TURA Gemeinschaftsraum	14.45 - 15.30	Ilke N.
22.07.22	Kindertanz 2	TURA Gemeinschaftsraum	15.30 - 16.15	Ilke N.
22.07.22	Zumba Kids	TURA Gemeinschaftsraum	16.15 - 17.00	Ilke N.
22.07.22	Sport und Spiel	Halle, GS Immenhorst	18.00 - 19.30	Jack N.
22.07.22	Konditionsgymnastik	Halle, GS Pellwormstr.	20.00 - 21.30	Frank P.-W.
Mo.: 25.07.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
25.07.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
25.07.22	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
25.07.22	Fitnessgymnastik	Halle, Weg am Denkmal	19.00 - 20.00	Christina H.
Di.: 26.07.22	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.30 - 09.15	Karen B.
26.07.22	Senioren Hockergymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
26.07.22	Bodystyling	TURA Gemeinschaftsraum	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
26.07.22	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
26.07.22	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
26.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Mi.: 27.07.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
27.07.22	50 +	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
27.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
Do.: 28.07.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
28.07.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Heike St.
28.07.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
28.07.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
28.07.22	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
28.07.22	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
28.07.22	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
28.07.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Fr.: 29.07.22	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Bettina L.
29.07.22	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Bettina L.
29.07.22	Sport und Spiel	Halle, GS Glashütte	18.00 - 19.30	Jack N.
29.07.22	Konditionsgymnastik	Halle, GS Pellwormstr.	20.00 - 21.30	Frank P.-W.

Sommerferienprogramm 2022

vom 04.07.2022 - 12.08.2022

-Änderungen vorbehalten-

Mo.: 01.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
01.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
01.08.22	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
01.08.22	Fit und Gesundheit	TURA Gemeinschaftsraum	17.30 - 18.45	Dorothe T.
01.08.22	Fitnessgymnastik	Halle, Weg am Denkmal	19.00 - 20.00	Christina H.
01.08.22	Bewegen statt schonen	TURA Raum Blau	19.00 - 19.45	Tanja W.
01.08.22	Bewegen statt schonen	TURA Raum Blau	20.00 - 20.45	Tanja W.
Di.: 02.08.22	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.30 - 09.15	Karen B.
02.08.22	Senioren Hockergymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
02.08.22	Bodystyling	TURA Gemeinschaftsraum	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
02.08.22	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
02.08.22	Yoga Flow	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
02.08.22	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
02.08.22	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 20.45	Bettina F.
02.08.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Mi.: 03.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
03.08.22	50 +	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
03.08.22	Yoga	TURA Raum Blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
03.08.22	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
03.08.22	Yin Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 19.45	Tanya W.
03.08.22	Rückenfit	TURA Raum Blau	19.00 - 19.50	Steffi P.
Do.: 04.08.22	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	09.15 - 10.15	Ilke N.
04.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
04.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
04.08.22	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
04.08.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
04.08.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Heike St.
04.08.22	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
04.08.22	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
04.08.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Fr.: 05.08.22	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Bettina L.
05.08.22	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Bettina L.
05.08.22	Rückenfit (neuer Kurs)	TURA Raum Blau	11.30 - 12.30	Bettina L.
05.08.22	Sport und Spiel	Halle, GS Glashütte	18.00 - 19.30	Jack N.
05.08.22	Konditionsgymnastik	Halle, GS Pellwormstr.	20.00 - 21.30	Frank P.-W.
Mo.: 08.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
08.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
08.08.22	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
08.08.22	Fitnessgymnastik	Halle, Weg am Denkmal	19.00 - 20.00	Christina H.
08.08.22	Bewegen statt schonen	TURA Raum Blau	19.00 - 19.45	Tanya W.
08.08.22	Bewegen statt schonen	TURA Raum Blau	20.00 - 20.45	Tanya W.
Di.: 09.08.22	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.30 - 09.15	Karen B.
09.08.22	Senioren Hockergymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
09.08.22	Bodystyling	TURA Gemeinschaftsraum	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
09.08.22	Eltern-Kind-Turnen	Halle, Weg am Denkmal	16.00 - 17.00	Julia R.
09.08.22	Vorschulturnen	Halle, Weg am Denkmal	17.00 - 18.00	Julia R.
09.08.22	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
09.08.22	Yoga Flow	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
09.08.22	Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
09.08.22	Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
09.08.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.



Sommerferienprogramm 2022 vom 04.07.2022 - 12.08.2022

-Änderungen vorbehalten-

Mi.: 10.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 10.00	Sigi Sch.
10.08.22	50 +	TTC Savoy	10.00 - 11.00	Sigi Sch.
10.08.22	Yoga	TURA Raum Blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
10.08.22	Yoga Flow	TURA Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
10.08.22	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
10.08.22	Yin Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 19.45	Tanya W.
10.08.22	Rückenfit	TURA Raum Blau	19.00 - 19.50	Steffi P.
Do.: 11.08.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
11.08.22	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Heike St.
11.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
11.08.22	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
11.08.22	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
11.08.22	Eltern-Kind-Turnen	Halle, Weg am Denkmal	16.00 - 17.00	Julia R.
11.08.22	Vorschulturnen	Halle, Weg am Denkmal	17.00 - 18.00	Julia R.
11.08.22	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
11.08.22	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Fr.: 12.08.22	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
12.08.22	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Bettina L.
12.08.22	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Bettina L.
12.08.22	Rückenfit (neuer Kurs)	TURA Raum Blau	11.30 - 12.30	Bettina L.
12.08.22	Sport und Spiel	Halle, GS Glashütte	18.00 - 19.30	Jack N.
12.08.22	Konditionsgymnastik	Halle, GS Pellwormstr.	20.00 - 21.30	Frank P.-W.

Sommerferienprogramm Fitness – Studio

In den ersten vier Ferienwochen vom 04.07.22 - 31.07.22 ist das Fitness-Studio zu den normalen Trainingszeiten geöffnet. In den letzten beiden Ferienwochen vom 01.08.22 bis 14.08.22 findet ein eingeschränktes Ferienprogramm statt:

Dienstag, 02.08.22	09.30 Uhr - 12.30 Uhr 18.00 Uhr - 21.00 Uhr
Donnerstag, 04.08.22	09.30 Uhr - 12.30 Uhr 18.00 Uhr - 21.00 Uhr
Dienstag, 09.08.22	09.30 Uhr - 12.30 Uhr 18.00 Uhr - 21.00 Uhr
Donnerstag, 11.08.22	09.30 Uhr - 12.30 Uhr 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Viel Spaß beim Training wünscht das Tura-Team

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

Homepage: www.tura-harksheide.de

E-Mail: info@tura-harksheide.de