

Sommerferien - Trainingsangebot vom 03.08. - 12.09.2022

Abteilung Fitness und Gesundheit

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurstunde	Ort/z.T. bei schönem Wetter draußen	Übungsleiter
Mittwoch	03.08.2022	17:00 - 18:00	Funktionsgymnastik <i>NUR bei trockenem Wetter</i>	Sportplatz Hachinga Halle	A.Stark/K.Edenhofer
Donnerstag	04.08.2022	17:15 - 18:15	Wirbelsäulengymnastik <i>NICHT bei Regen</i>	Rodelberg	Dagmar Stimpel
Mittwoch	10.08.2022	17:00 - 18:00	Funktionsgymnastik <i>NUR bei trockenem Wetter</i>	Sportplatz Hachinga Halle	A.Stark/K.Edenhofer
Mittwoch	10.08.2022	18:00 - 19:00	Aroha <i>NUR bei schönem Wetter</i>	Sportplatz Hachinga Halle	Khuyen Dang
Donnerstag	11.08.2022	17:15 - 18:15	Wirbelsäulengymnastik <i>NICHT bei Regen</i>	Rodelberg	Dagmar Stimpel
Dienstag	16.08.2022	18:00 - 19:00	Pilates	MZR 2+3	Inge Bausewein
Dienstag	16.08.2022	19:00 - 20:00	Fitness Gymnastik	MZR 2+3	Inge Bausewein
Mittwoch	17.08.2022	17:00 - 18:00	Funktionsgymnastik <i>NUR bei trockenem Wetter</i>	Sportplatz Hachinga Halle	A.Stark/K.Edenhofer
Mittwoch	17.08.2022	18:00 - 19:00	Aroha <i>bei trockenem Wetter Sportplatz H-H</i>	MZR 2/Sportplatz Hachinga Halle	Khuyen Dang
Mittwoch	17.08.2022	19:00 - 20:00	Wellness	MZR 1	Inge Bausewein
Donnerstag	18.08.2022	17:15 - 18:15	Wirbelsäulengymnastik <i>NICHT bei Regen</i>	Rodelberg	Dagmar Stimpel
Montag	22.08.2022	19:00 - 20:00	Fitness Gymnastik	Sportarena Halle 2+3	Inge Bausewein
Montag	22.08.2022	20:00 - 21:00	Pilates	MZR 2+3	Inge Bausewein
Dienstag	23.08.2022	18:00 - 19:00	Pilates	MZR 2+3	Inge Bausewein
Dienstag	23.08.2022	19:00 - 20:00	Wellness	MZR 1	Inge Bausewein
Mittwoch	24.08.2022	17:00 - 18:00	Funktionsgymnastik <i>NUR bei trockenem Wetter</i>	Sportplatz Hachinga Halle	A.Stark/K.Edenhofer
Mittwoch	24.08.2022	18:00 - 19:00	Aroha <i>bei trockenem Wetter Sportplatz H-H</i>	MZR 2/Sportplatz Hachinga Halle	Khuyen Dang
Donnerstag	25.08.2022	17:15 - 18:15	Wirbelsäulengymnastik <i>NICHT bei Regen</i>	Rodelberg	Dagmar Stimpel
Montag	29.08.2022	19:00 - 20:00	Fitness Gymnastik	Sportarena Halle 2+3	Inge Bausewein
Montag	29.08.2022	20:00 - 21:00	Pilates	MZR 2+3	Inge Bausewein
Dienstag	30.08.2022	18:00 - 19:00	Pilates	MZR 2+3	Inge Bausewein
Dienstag	30.08.2022	19:00 - 20:00	Wellness	MZR 1	Inge Bausewein
Mittwoch	31.08.2022	17:00 - 18:00	Funktionsgymnastik <i>NUR bei trockenem Wetter</i>	Sportplatz Hachinga Halle	A.Stark/K.Edenhofer
Mittwoch	31.08.2022	18:00 - 19:00	Aroha <i>bei trockenem Wetter Sportplatz H-H</i>	MZR 2/Sportplatz Hachinga Halle	Khuyen Dang
Montag	05.09.2022	14:00 - 15:00	Funkt. Gymnastik	MZR 2	Hedy Nguyen
Montag	05.09.2022	19:00 - 20:00	Fitness Gymnastik	Sportarena Halle 2+3	Inge Bausewein
Montag	05.09.2022	20:00 - 21:00	Pilates	MZR 2+3	Inge Bausewein
Dienstag	06.09.2022	18:00 - 19:00	Pilates	MZR 2+3	Inge Bausewein
Dienstag	06.09.2022	19:00 - 20:00	Wellness	MZR 1	Inge Bausewein
Mittwoch	07.09.2022	18:00 - 19:00	Nordic Walking	Parkplatz Perlacher Forst	Hedy Nguyen
Mittwoch	07.09.2022	17:00 - 18:00	Funktionsgymnastik <i>NUR bei trockenem Wetter</i>	Sportplatz Hachinga Halle	A.Stark/K.Edenhofer
Mittwoch	07.09.2022	18:00 - 19:00	Aroha <i>bei trockenem Wetter Sportplatz H-H</i>	MZR 2/Sportplatz Hachinga Halle	Khuyen Dang
Montag	12.09.2022	14:00 - 15:00	Funkt. Gymnastik	MZR 2	Hedy Nguyen
Montag	12.09.2022	19:00 - 20:00	Fitness Gymnastik	Sportarena Halle 2+3	Inge Bausewein
Montag	12.09.2022	20:00 - 21:00	Pilates	MZR 2+3	Inge Bausewein
Dienstag	13.09.2022		ab heute gilt wieder der reguläre	Trainingsplan	