

# Sommerplan 2018 TVN

Hallen: TVN Sportzentrum  
alte Gymnasiumhalle



			Donnerstag 28.06.2018	Freitag 29.06.2018
				15:00 - 16:00 Uhr Hip Hop ab 9 Jahre (Maria)
Montag 02.07.2018	Dienstag 03.07.2018	Mittwoch 04.07.2018	Donnerstag 05.07.2018	Freitag 06.07.2018
18:00 - 19:00 Uhr Problemzonengymnastik (Marion)	18:30 - 19:30 Uhr Zumba (Kerstin)	15:00 - 16:00 Uhr Hip Hop 5 - 8 Jahre (Maria)		15:00 - 16:00 Uhr Hip Hop ab 9 Jahre (Maria)
19:00 - 20:00 Uhr Body-Stepp (Marion)	19:30 - 21:00 Uhr Hatha Yoga (Heidi) nur mit Voranmeldung & Zahlung	19:00 - 20:00 Uhr Funktionsgymnastik (Sonja)		
		20:00 - 21:00 Uhr Bauch-Beine-Po (Heike)		
Montag 09.07.2018	Dienstag 10.07.2018	Mittwoch 11.07.2018	Donnerstag 12.07.2018	Freitag 13.07.2018
18:00 - 19:00 Uhr Problemzonengymnastik (Marion)	18:30 - 19:30 Uhr Zumba (Kerstin)	15:00 - 16:00 Uhr Hip Hop 5 - 8 Jahre (Maria)		15:00 - 16:00 Uhr Hip Hop ab 9 Jahre (Maria)
19:00 - 20:00 Uhr Body-Stepp (Marion)	19:30 - 21:00 Uhr Hatha Yoga (Heidi) nur mit Voranmeldung & Zahlung	19:00 - 20:00 Uhr Funktionsgymnastik (Sonja)		
		20:00 - 21:00 Uhr Bauch-Beine-Po (Heike)		
Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018
	18:30 - 19:30 Uhr Zumba (Kerstin)	15:00 - 16:00 Uhr Hip Hop 5 - 8 Jahre (Maria)	09:00 - 10:00 Uhr Gymnastik fit für den Sommer (Heike)	15:00 - 16:00 Uhr Hip Hop ab 9 Jahre (Maria)
	19:30 - 21:00 Uhr Hatha Yoga (Heidi) nur mit Voranmeldung & Zahlung	19:00 - 20:00 Uhr Funktionsgymnastik (Sonja)	10:00 - 10:45 Uhr Smovey walking (Heike)	
		20:00 - 21:00 Uhr Bauch-Beine-Po (Heike)		

# Sommerplan 2018 TVN

Montag 23.07.2018	Dienstag 24.07.2018	Mittwoch 25.07.2018	Donnerstag 26.07.2018	Freitag 27.07.2018
18:30 - 19:30 Uhr Gelenkschon. Gymnastik (Sabine)	09:00 - 10:00 Uhr Gesundheitsgymnastik (Sabine)	19:00 - 20:00 Uhr Funktionsgymnastik (Sonja)	09:00 - 10:00 Uhr Gymnastik fit für den Sommer (Heike)	
19:30 - 20:30 Uhr Spiel, Sport & Spaß (Sabine)	10:00 - 11:00 Uhr funktionelle Gymnastik (Sabine)	20:00 - 21:00 Uhr Bauch-Beine-Po (Heike)	10:00 - 10:45 Uhr Smovey walking (Heike)	
	17:30 - 18:30 Uhr Gymnastik für Frauen (Sabine)		15:00 - 16:00 Uhr Tanzen 4-6 J. 16:00 - 17:00 Uhr Tanzen 7-11 J. 17:00 - 18:00 Uhr Tanzen ab 12 J.	
	18:30 - 19:30 Uhr Funktionelles Bewegungstr. (Sabine)		18:00 - 19:00 Uhr Tai Bo (Wioleta)	
	19:30 - 21:00 Uhr Hatha Yoga (Heidi) <u>nur mit Voranmeldung &amp; Zahlung</u>		19:00 - 20:00 Uhr Bauch-Beine-Po (Wioleta)	
Montag 30.07.2018	Dienstag 31.07.2018	Mittwoch 01.08.2018	Donnerstag 02.08.2018	Freitag 03.08.2018
	10:30 - 12:00 Uhr Ferienpassaktionen Turnen <u>nur mit Voranmeldung</u>	19:00 - 20:00 Uhr Funktionsgymnastik (Sonja)	18:00 - 19:00 Uhr Tai Bo (Wioleta)	
		20:00 - 21:00 Uhr Bauch-Beine-Po (Heike)	19:00 - 20:00 Uhr Bauch-Beine-Po (Wioleta)	
Montag 06.08.2018	Dienstag 07.08.2018	Mittwoch 08.08.2018		
18:30 - 19:30 Uhr Gelenkschon. Gymnastik (Sabine)	09:00 - 10:00 Uhr Gesundheitsgymnastik (Sabine)	15:00 - 16:00 Uhr Hip Hop 5 - 8 Jahre (Maria)		
19:30 - 20:30 Uhr Spiel, Sport & Spaß (Sabine)	10:00 - 11:00 Uhr funktionelle Gymnastik (Sabine)	19:00 - 20:00 Uhr Funktionsgymnastik (Sonja)		
	17:30 - 18:30 Uhr Gymnastik für Frauen (Sabine)	20:00 - 21:00 Uhr Bauch-Beine-Po (Heike)		
	18:30 - 19:30 Uhr Funktionelles Bewegungstr. (Sabine)			

**Walking: Mittwoch 9:00 - 10:00 Uhr während der gesamten Sommerferien. Treffpunkt: TVN Sportzentrum (Elke)**

**Nordic Walking: Dienstag 17.07.2018, 24.07.2018 & 07.08.2018 um 9:00 -10:00 Uhr Treffpunkt: Bootshaus am Vechtesee (Heike)**