



Hier geht´s ab.....

**.....ab in`s
Sommerferienprogramm 2017**

OHNE ANMELDUNG & KOSTENFREI

Mitglieder und Gäste des Vereins
sind herzlich willkommen

Vom 26. Juni 2017 – 14. Juli 2017

Montag	26.06., 03.07., 10.07. 2017	insgesamt 3 Termine
18:30 – 19:15 Uhr	Qi Gong Innsbrucker Str. 84	Eva
19:00 – 20:00 Uhr	„Tabata zum Kennenlernen“ Intensives Intervalltraining Kraft & Ausdauer für Muskeln und Kreislauf Augsburger Schulturnhalle	Elke
19:30 – 20:30 Uhr	„Bleib fit-mach mit!“ Funktionelle Gymnastik Innsbrucker Str. 84	Jutta
Dienstag	27.06., 04.07., 11.07. 2017	insgesamt 3 Termine
10:00 – 11:00 Uhr	Fit & Gesund im Alter im Sitzen & Stehen Für Bewegungseingeschränkte geeignet Innsbrucker Str. 84	Eva
18:00 – 19:00 Uhr	Rücken Complete (Kraft, Beweglichkeit, Stabilität) Innsbrucker Str. 84	Jutta
19:30 – 20:30 Uhr	Funktions-Fitness am Abend (Bitte Sportschuhe mitbringen!) Innsbrucker Str. 84	Frauke



Vom 26. Juni 2017 – 14. Juli 2017

Mittwoch	28.06., 05.07., 12.07. 2017	insgesamt 3 Termine
15:00 – 17:00 Uhr	Boule - Das Spiel mit Kugel & Schweinchen Boule-Anlage, Bezirkssportanlage Findorff	Ulli
18:00 – 19:00 Uhr	Yin Yoga Nur am 5.7 & 12.7.17 Innsbrucker Str. 84	Cornelia
20:00 – 21:00 Uhr	Zumba Innsbrucker Str. 84	Roxi
Donnerstag	29.6., 06.07., 13.07. 2017	insgesamt 3 Termine
19:00 – 20:00 Uhr	Mobilisierung & Entspannung für den Rücken Innsbrucker Str. 84	Birthe
Freitag	30.06., 07.07., 14.07. 2017	insgesamt 3 Termine
10:00 – 11:30 Uhr	Bewegungs- Theater für Frauen ab 60 Plus Innsbrucker Str. 84	Eva
15:30 – 16:30 Uhr	Sitz Yoga Innsbrucker Str. 84	Sonja
16:45 – 18:00 Uhr	Qi Gong im Freien Treffpunkt: Haltestelle Linie 26 am Torhafen	Eva
18:00 – 19:00 Uhr	BBP (Bauch, Beine, Po) Innsbrucker Str. 84	Ute



Coole Kids in.....Sommer-Action Sommerferienprogramm 2017

Kinderturnen

Montag	26.06., 03.07., 10.07. 2017	insgesamt 3 Termine
15:30 – 17:30 Uhr	Alle in die Bewegungshalle (Eltern sind herzlich eingeladen) Augsburger Schulturnhalle	2-5 Jahre Jutta/Sara
Dienstag	27.06., 04.07., 11.07. 2017	insgesamt 3 Termine
15:30 – 17:00 Uhr	Alle in die Bewegungshalle Augsburger Schulturnhalle	5-8 Jahre Jutta/Sara
Mittwoch	28.06., 05.07., 12.07. 2017	insgesamt 3 Termine
10:00 – 11:15 Uhr	Turnbambinis in Bewegung 10 Monate bis 1,5 Jahre Innsbrucker Str. 84	Team

Karate

Mittwoch	12.07., 19.07., 26.07. 2017	insgesamt 3 Termine
15:45 – 16:45 Uhr	Karate/Soundkarate Nürnberger Schulturnhalle	5-7 Jahre Sonja
16:45 – 17:45 Uhr	Karate/Soundkarate Nürnberger Schulturnhalle	ab 8 Jahre Sonja

Badminton

Montag	26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07. 2017	insgesamt 6 Termine
17:00 – 21:00 Uhr	Badminton Ferienspieltreff Columbushalle Nordstr. 343	ab 6 Jahre Michael
Mittwoch	28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 01.08. 2017	insgesamt 6 Termine
17:00 – 21:00 Uhr	Badminton Ferienspieltreff Columbushalle Nordstr. 343	ab 6 Jahre Michael