



Hier geht's ab.....

.....ab in`s

Sommerferienprogramm 2018

OHNE ANMELDUNG & KOSTENFREI

Mitglieder und Gäste des Vereins
sind herzlich willkommen

Vom 02. Juli 2018 – 21. Juli 2018

Viel Spaß beim Bewegungsangebot der SG Findorff

Montag	02.07., 09.07., 16.07. 2018	insgesamt 3 Termine
17:30 – 18:30 Uhr	Kraft-Ausdauer-Training Innsbrucker Str. 84	Angelica
19:00 – 20:00 Uhr	Zur Entspannung/Ruhe kommen Innsbrucker Str. 84	Eva
Dienstag	03.07., 10.07., 17.07. 2018	insgesamt 3 Termine
18:30 – 19:30 Uhr	Fit & Fun für Alle Innsbrucker Str. 84	Cornelia Lu.
19:30 – 20:30 Uhr	Thai-Robic/Fitness (Bitte Sportschuhe mitbringen!) Innsbrucker Str. 84	Frauke



Vom 02. Juli 2018 – 21. Juli 2018

Mittwoch	04.07., 11.07., 18.07. 2018	insgesamt 3 Termine
18:15 – 19:15 Uhr	Gesunder Rücken mit Pezziball & Co Innsbrucker Str. 84	Jutta
19:30 – 20:30 Uhr	NIA – getanzte Lebensfreude Innsbrucker Str. 84 Nur am: 04.07. & 11.07.2018	Christina
Donnerstag	05.07., 12.07., 19.07. 2018	insgesamt 3 Termine
17:30 – 18:30 Uhr	Beweglichkeit & Koordination für Senioren Innsbrucker Str. 84	Elisabeth
19:00 – 20:00 Uhr	Mobilisierung & Entspannung für den Rücken Innsbrucker Str. 84 Nur am: 12.07. & 19.07.2018	Birthe
Freitag	06.07., 13.07., 20.07. 2018	insgesamt 3 Termine
10:00 – 11:00 Uhr	Fit & Fun für Alle Innsbrucker Str. 84	Cornelia Lu.
16:30 – 17:45 Uhr	Qi Gong im Freien Treffpunkt: Haltestelle Linie 26/27 (Torfhafentreppen)	Eva
17:00 – 18:00 Uhr	Yoga zur Entspannung Innsbrucker Str. 84 Nur am: 06.07. & 13.07.2018	Sonja
Samstag	07.07.2018	insgesamt 1 Termine
10:00 – 11:00 Uhr	Faszien-Yoga (mit der Pilatesrolle) Innsbrucker Str. 84	Cornelia St.