

Fitness Sommer 2019

vom 15.07. - 26.07.2019 und 05.08.-16.08.2019 (bitte Sommerpause in Woche 3 und 6 beachten!)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
REHA 8 - 8.45Uhr	REHA 9 - 9.45Uhr		REHA 9 - 9.45Uhr	REHA 9 - 9.45Uhr
Senioren-Fitness 9-10Uhr				Rücken Fit 10-11Uhr
Eltern-Kind-Turnen 10.30-11.30Uhr				
	Kids in action (3-6J.)* Kinderturnen (3-6J.) 15.30-16.30Uhr		Eltern-Kind- Geschwisterturnen 15.30-16.30Uhr	
	Eltern-Kind-Turnen 16.30-17.30Uhr		Kids Turnen 1.- 4.Klasse 16.30-17.30Uhr	
REHA 18 - 18.45Uhr	17.30-20Uhr Floorball	Rücken Fit 18-19Uhr	REHA 18 - 18.45Uhr	
POWER DOWN* 18-19Uhr	meLÄUFT ca.5km* 18.30-19.30Uhr	YOGA* 18.30-19.30Uhr	Functional Fit* 18.30-19.30Uhr	
Bikini Fit 19-20Uhr		Bikini Fit 19-20Uhr	ZUMBA 19-20Uhr	
Beachball (ab 16 J.)* 19-21Uhr		Fußball* (Erw./Hobbykicker) 19.30-20.30Uhr		18-19Uhr Aktive Herren
20-22Uhr Tischtennis	20-22Uhr Judo/Systema	20-22Uhr Tischtennis HobbyGruppe	20-22Uhr Judo/Systema	19-20Uhr Aktive Herren Tischtennis

REHA Sportangebote pausieren vom 29.07.-23.08.2019.: Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Übungsleiter.
Nordic Walking: Bitte erkundigen Sie sich unter: www.me-sport.de über die aktuellen Termine und die Treffpunkte.
Zumba Angebot: findet nur am 18.07. und 25.07.2019 statt.

Aktion. "Nix wie raus!" Sommer-Sportwochen unter freiem Himmel:

- * **POWER DOWN** Termine: 15./22./29.Juli Ort: Goldberger Mühle
- * **Beachball (ab 16J.)** Termine: 01./08./15./22./29.Juli Ort: Beachplatz auf dem Pfennig
- * **Kids in action (3-6J.)** Termine: 09./16./23./30.Juli Ort: Feuerwehrspielplatz oder GuBo-Halle, Neanderstr.
- * **meLÄUFT ca.5km** Termine: 02./09.Juli Treffpunkt: Jubiläumsplatz
- * **YOGA** Termine: 03./10./17./24./31.Juli Ort: Museumsgarten Neandertal
- * **Fußball** Termine: 03./10./17./24.Juli Ort: Kunstrasen am HHG
- * **Functional Fit** Termine: 04./11./18./25.Juli Ort: Königshofplatz

