

Änderung der Trainingszeiten von Doris Klare in den Sommerferien, aufgrund von Hallensperrung am 18./19.7.22

4. Woche Achtung Änderungen!!!

TVD Räume 2/3 Gelände Mielenforst

Montag, 18.7.22

17.00-17.55 Uhr Fit in den Tag

18.00-18.55 Uhr Bauch Beine Po

19.00-20.00 Uhr Faszientraining

TVD alte Halle Mielenforst

Dienstag, 19.7.22

17.00-18.00 Uhr Gym a la Feldenkrais

18.10-19.10 Uhr Pilates und Faszien

Die Trainingsstunden danach entfallen. Die Stunde von 20 Uhr trifft sich um 19.30 Uhr am Forum Hauptstraße.

5. Woche

Montag, 26.7.22

18 Uhr Radtour mit Helga Schiffer, Anmeldung erwünscht

Dienstag, 27.7.22

15 Uhr Wanderung mit Beisammensein, Anmeldung erwünscht

6. Woche Urnenstraße

Montag, 1.8.22

17.00-17.55 Uhr Neuroathletik, Wellness, Osteopathie für zu Hause

18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po

19.05-20.10 Uhr Faszientraining

Dienstag, 2.8.22

17.00-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais

18.00-19.00 Uhr Cardio Pilates

19.00-20.00 Uhr Faszientraining

20.05-21.15 Uhr Neuroathletik, Wellness, Osteopathie für zu Hause

7. Woche Halle Urnenstraße Achtung Änderungen Trainingsangebote!!!

Montag, 8.8.22

17.00-18 Uhr Bewegen statt Schonen

18.05-19.10 Uhr Bauch Beine Po mit Bauch intensiv

Dienstag, 9.8.22

17.00-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais

18.00-19.00 Uhr Pilates

19.00-20.00 Uhr Faszientraining

20.05-21.15 Uhr Bewegen statt Schonen

Info Herbstfest am 19.9.

Um planen zu können möchten wir vorab fragen, wer zum Herbstfest kommt und ob es sich lohnt es durchzuführen. Bitte melden Sie sich bis zum 16.8. in der Halle oder per Mail.

Vielen Dank,
Doris Klare