

Trainingsplan Sommerferien Gruppen von Doris Klare

In der 6. Ferienwoche sind wir im Pfarrsaal St. Joseph. Sie können zu allen Trainingsangeboten kommen, egal was Sie sonst besuchen!!

1. Woche		Halle Urnenstraße
Montag, 8.7.24	17.00-18.00 Uhr	Neuroathletik und Rückenfit
	18.00-19.00 Uhr	Bauch Beine Po
	19.05-20.10 Uhr	Faszientraining
Dienstag, 9.7.24	17.00-17.55 Uhr	Gym a la Feldenkrais, Augen/Kiefer/Nacken/LWS
	18.0-19.00 Uhr	Pilates
	19.10-20.30 Uhr	Neuroathletik und Rückenfit
2. Woche		Halle Urnenstraße
Montag, 15.7.24	17.00-18.00 Uhr	Fit in den Tag
	18.10-19.30 Uhr	Piloxing, Bauch spezial und Faszien
Dienstag, 16.7.24	17.00-17.55 Uhr	Gym a la Feldenkrais
	18.00-19.10 Uhr	Physiolates und Pilates
	19.10-20.30 Uhr	Fit in den Tag
3. Woche		Halle Urnenstraße
Montag, 22.7.24	17.00-18.00 Uhr	Bewegen statt Schonen, Muskelaufbau 60+
	18.10-19.30 Uhr	HIT Workout und Walking Cardio
Dienstag, 23.7.24	17.00-17.55 Uhr	Gym a la Feldenkrais
	18.00-19.10 Uhr	Pilates und Faszien
	19.10-20.30 Uhr	Bewegen statt Schonen, Muskelaufbau 60+
4. Woche		Halle Urnenstraße
Montag, 29.7.24	17.00-18.00 Uhr	Rund um den Stuhl, Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen mit Gym a la Feldenkrais
	18.00-19.00 Uhr	Schulter/Nackentraining
	19.00-20.00 Uhr	Bewegen statt Schonen, Rückentraining
5. Woche		TVD Gelände Parkplatz
Montag, 5.8.24	18 Uhr	Radtour mit Helga Schiffer
6. Woche		Pfarrsaal St. Joseph, Dellbr. Hauptstraße
Dienstag, 13.8.24	17.00-18.00 Uhr	Gym a la Feldenkrais auf und mit dem Stuhl, kein Boden
	18.00-19.00 Uhr	Pilates mit Stuhl und Matte
	19.00-20.00 Uhr	Rückenfit und anschließend Eisessen
7. Woche		Halle Urnenstraße
Montag, 19.8.24	17.00-18.00 Uhr	Bewegen statt Schonen
	18.00-19.00 Uhr	Bauch Beine Po
	19.05-20.10 Uhr	Faszien
Dienstag, 20.8.24	18.00-19.10 Uhr	Wall Pilates und Pilates
	19.10-20.30 Uhr	Bewegen statt Schonen und Cardio Walking

Donnerstags 19 Uhr Walking mit Eva Schorn, Treffpunkt TVD Parkplatz