

TVD Sommerferientraining von Doris Klare

1. Woche

Montag, 27.6.22

17-17.55 Uhr Rund ums Knie

18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po

19.05-20.05 Uhr Faszientraining

Dienstag, 28.6.22

16.45-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais Kiefer/Nacken

18.00-18.55 Uhr Pilates

19.00-20.00 Uhr Faszientraining und Tiefenmuskeln

20.05-21.15 Uhr Fitnessstudio

2. Woche

Montag, 4.7.22

17.00-17.55 Uhr Raus aus der Bewegungsarmut

18.00-19.00 Uhr Schulter/Nackentraining

19.05-20.05 Uhr Schulter/Nacken und Faszien

Dienstag, 5.7.22

16.45-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais Schulter/Nacken

18.00-18.55 Uhr Pilates Flow

19.00-20.00 Uhr Faszien Flow

20.05-21.15 Uhr Raus aus der Bewegungsarmut

3. Woche

Montag, 11.7.22

17.00-17.55 Uhr bewegtes Sitzen

18.00-18.30 Uhr Tabata Walking Cardio

18.30-19.00 Uhr Achtsamkeitstraining Bauch

19.05-20.05 Uhr Faszientraining und Tiefenmuskeln

Dienstag, 12.7.22

16.45-17.55 Uhr Gym ala Feldenkrais

18.00-18.55 Uhr Pilates

19.00-20.00 Uhr elastische Faszien

20.05-21.15 Uhr bewegtes Sitzen

4. Woche

Montag, 19.7.22

17.00-17.55 Uhr Fit in den Tag

18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po

19.05-20.05 Uhr Faszientraining

Dienstag, 19.7.22

17.00-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais

18.00-18.55 Uhr Pilates-Kraft aus der Mitte
19.00-20.00 Uhr Faszientraining
20.05-21.15 Uhr Fit in den Tag

5. Woche

Montag, 26.7.22

18 Uhr Radtour mit Helga Schiffer, Anmeldung erwünscht

Dienstag, 26.7.22

15 Uhr Wanderung mit Beisammensein, Anmeldung erwünscht

6. Woche

Montag, 1.8.22

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

18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po

19.05-20.05 Uhr Faszientraining

Dienstag, 2.8.22

17.00-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais

18.00-18.55 Uhr Cardio Pilates

19.00-20.00 Uhr Faszientraining

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

7. Woche

Montag, 8.8.22

17.00-17.55 Uhr Bewegen statt Schonen

18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po mit Bauch intensiv

Dienstag, 9.8.22

17.30-18.30 Uhr Gym a la Feldenkrais

18.40-19.40 Uhr Faszientraining

19.50-21.00 Uhr Bewegen statt Schonen

Jeden **Donnerstag** wird um 19 Uhr **Walking** mit Eva Schorn angeboten. Treffpunkt ist auf dem TVD Parkplatz.

Falls montags zu wenig Teilnehmer/innen sind, wird das Training reduziert.

Wichtig!!!

In diesem Jahr wird die Weihnachtsfeier vielleicht wieder wegen Corona ausfallen.

Deshalb wollen wir ein Sommerfest am Montag, den 19. September im TVD Bistro mit Programm veranstalten. Weitere Infos kommen nach den Ferien.

Doris Klare