



Ferienprogramm der Gymnastikabteilung

Die Gymnastik-Sparte des TSVK bietet in den Sommerferien 2024 folgende Sportangebote in der Sporthalle der Grundschule/ Outdoor an:

Mo. 22. + 29.07.	16.45-17.45 Uhr	Taijiquan	Aulahalle
Mo. 22. + 29.07.	18.00-19.00 Uhr	Qi Gong	Aulahalle
Mo. 29.07. + 05.08.	19.00-20.00 Uhr	Fit-Mix	Turnhalle
*Mo. 12. + 19.08.	19.00-20.00 Uhr	Fit-Mix	Platz 3
Di. 30.07. + 06.08.	17.45-19.15 Uhr	Yoga	Gymnastikhalle
Di. 30.07. + 06.08.	18.30-19.30 Uhr	Fit for Fun	Turnhalle
*Di. 13. + 20.08.	18.30-19.30 Uhr	Fit for Fun	Platz 3
Mi 24.07. + 07.08.	17.00-18.00 Uhr	Wirbelsäulengymn.	Turnhalle
Mi. 31.07. + 07.08.	19.15-20.15 Uhr	Step-Jedermann	Aulahalle
Do. 25.07. + 01.08.	19.00-20.00 Uhr	Pilates	Aulahalle
Fr. 26.07.+02.+09.08.	10.40-11.40 Uhr	Hocker-Gymn.	“Jugendraum”
*Sa. 27.07.+03.08.	10.30-11.30 Uhr	Fitness-Cocktail	Aulahalle oder Platz 3
*Sa. 10.+17.08.	10.30-11.30 Uhr	Fitness-Cocktail	Platz 3

***Mo./ Di./ Sa. 4. + 5. Ferienwoche = Platz 3 Suchsdorfer Weg - OUTDOOR**

In der 1. -3. Ferienwoche (22.07.-09.08.) können **Senioren** an folgenden Reha - Angeboten teilnehmen:

Mo. 15:30 – 16:30 Uhr Atem-Gymnastik - Aulahalle
Mi. 18:00 – 19:15 Uhr Endo-Gruppe - Aulahalle
Do. 17:30 – 18:30 Uhr Atem-Gymnastik - Aulahalle

Die Sporthallen der Grundschule sind vom 12.08.-01.09.2024 geschlossen.
Ab dem 02.09.2024 gilt wieder das reguläre Programm.