

05.-09 Juli 2010

12.-16. Juli 2010

19.-23. Juli 2010

27. KW 1. Ferienwoche

05.07.	Mo	9.30-11.00	Seniorengymnastik	Elisa	Gym 2
		19.00-20.00	Powerfitnessgym	Dany	Gym 2
		20.00-21.30	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2
		18.00-19.00	Dance Workout	Elisa	Gym 1
		19.00-20.00	Pilates	Elisa	Gym 1
06.07.	Di				
		18.15.-19.30	Yoga Grundstufe	Niyati	Gym 1
		20.00-21.30	Yoga Mittelstufe	Niyati	Gym 1
07.07.	Mi	19.00-20.00	Frauenfitnessgym	Elisa	Gym 2
		20.00-21.00	Easy(Step)Aerobic	Elisa	Gym 2
08.07.	Do	9.00-10.30	Fitbalance	Elisa	Gym 2
		9.30-11.00	Yoga	Claudia	Gym 1
		20.00-21.30	Total-Body-Conditioning (TBC)	Susi	Gym 2
		17.00-18.00	Tänzerische Früherziehung	Elisa	Gym 1
		18.00-19.00	Gymnastik bei Osteoporose	Elisa	Gym 1
		19.00-20.00	Wirbelsäulengym	Elisa	Gym 1
		18.15-19.45	Yoga Mittelstufe	Barbara	Gym 3
09.07.	Fr	18.00-19.00	Pilates	Anke	Gym 2

28. KW 2. Ferienwoche

12.07.	Mo	9.30-11.00	Seniorengymnastik	Elisa	Gym 2
		20.00-21.30	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2
		18.00-19.00	Dance Workout	Elisa	Gym 1
		19.00-20.00	Pilates	Elisa	Gym 1
13.07.	Di	18.00-19.00	Wirbelsäulengym	Elisa	Gym 2
		19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2
		20.00-21.30	Step-Aerobic & Bodystyling	Elisa	Gym 2
14.07.	Mi	19.00-20.00	Frauenfitnessgym	Elisa	Gym 1
		20.00-21.00	Easy(Step)Aerobic	Elisa	Gym 2
15.07.	Do	9.00-10.30	Fitbalance	Elisa	Gym 2
		9.30-11.00	Yoga	Claudia	Gym 1
		20.00-21.30	Total-Body-Conditioning (TBC)	Susi	Gym 2
		17.00-18.00	Tänzerische Früherziehung	Elisa	Gym 1
		18.00-19.00	Gymnastik bei Osteoporose	Elisa	Gym 1
		19.00-20.00	Wirbelsäulengym	Elisa	Gym 1
16.07.	Fr	18.00-19.00	Pilates	Anke	Gym 2

29. KW 3. Ferienwoche

19.07.	Mo	9.30-11.00	Seniorengymnastik	Elisa	Gym 2
		20.00-21.30	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2
		18.00-19.00	Dance Workout	Elisa	Gym 1
		19.00-20.00	Pilates	Elisa	Gym 1
20.07.	Di	18.00-19.00	Wirbelsäulengym	Elisa	Gym 2
		19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2
		20.00-21.30	Step-Aerobic & Bodystyling	Elisa	Gym 2
		18.15.19.30	Yoga Grundstufe	Niyati	Gym 1
		20.00-21.30	Yoga Mittelstufe	Niyati	Gym 1
21.07.	Mi	19.00-20.00	Frauenfitnessgym	Elisa	Gym 2
		20.00-21.00	Easy(Step)Aerobic	Elisa	Gym 2
22.07.	Do	9.00-10.30	Fitbalance	Elisa	Gym 2
		20.00-21.30	Total-Body-Conditioning (TBC)	Susi	Gym 2
		17.00-18.00	Tänzerische Früherziehung	Elisa	Gym 1
		18.00-19.00	Gymnastik bei Osteoporose	Elisa	Gym 1
		19.00-20.00	Wirbelsäulengym	Elisa	Gym 1
23.07.	Fr	18.00-19.00	Pilates	Anke	Gym 2

26.-30. Juli 2010

02.-06. August 2010

09.-13. August 2010

30. KW

4. Ferienwoche

26.07.	Mo	9.30-11.00	Seniorengymnastik	Elisa	Gym 2
		20.00-21.30	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2
		18.00-19.00	Dance Workout	Elisa	Gym 1
		19.00-20.00	Pilates	Elisa	Gym 1
27.07.	Di	18.00-19.00	Wirbelsäulengym	Sabine	Gym 2
		19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Sabine	Gym 2
		20.00-21.30	Step-Aerobic & Bodystyling	Sabine	Gym 2
		18.15.-19.30	Yoga Grundstufe	Niyati	Gym 1
		20.00-21.30	Yoga Mittelstufe	Niyati	Gym 1
28.07.	Mi	18.00-19.00	Qi Gong	Gerda	Gym 2
		19.00-20.00	Frauenfitnessgym	Elisa	Gym 2
		20.00-21.00	Easy(Step)Aerobic	Elisa	Gym 2
29.07.	Do	20.00-21.30	Total-Body-Conditioning (TBC)	Susi	Gym 1
		18.00-19.00	Gymnastik bei Osteoporose	Elisa	Gym 1
		19.00-20.00	Wirbelsäulengym	Elisa	Gym 1
		18.15.-19.45	Yoga	Barbara	Gym 3
30.07.	Fr	18.00-19.00	Pilates	Anke	Gym 2

31. KW

5. Ferienwoche

02.08.	Mo	19.00-20.00	Pilates	Dany	Gym 2
		20.00-21.00	Power Fitnessgymnastik	Dany	Gym 2
03.08.	Di	18.00-19.00	Wirbelsäulengym	Sabine	Gym 2
		19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Sabine	Gym 2
		20.00-21.30	Step-Aerobic & Bodystyling	Sabine	Gym 2
		18.15.-19.30	Yoga Grundstufe	Marion	Gym 1
		20.00-21.30	Yoga Mittelstufe	Marion	Gym 2
04.08.	Mi	9.30-10.30	Step & Style	Dany	Gym 2
		10.30-11.30	Pilates	Dany	Gym 2
		18.00-19.00	QiGong	Gerda	Gym 2
		19.00-20.00	Frauenfitnessgym	Sabine	Gym 2
		20.00-21.00	Easy (Step) Aerobic	Sabine	Gym 2
05.08.	Do	20.00-21.30	Total-Body-Conditioning (TBC)	Susi	Gym 1
		18.00-19.00	Gymnastik bei Osteoporose	Sabine	Gym 1
		19.00-20.00	Wirbelsäulengym	Sabine	Gym 1
		18.15-19.45	Yoga	Barbara	Gym 3
06.08.	Fr	16.00-17.00	Wirbelsäulengym	Nicole	Gym 1
		17.00-18.00	Pilates spezial	Nicole	Gym 1
		18.00-19.00	Pilates	Anke	Gym 2

32. KW

6. Ferienwoche

09.08.	Mo	19.00-20.00	Pilates	Dany	Gym 2
		20.00-21.00	Power Fitnessgymnastik	Dany	Gym 2
10.08.	Di	18.00-19.00	Wirbelsäulengym	Sabine	Gym 2
		19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Sabine	Gym 2
		18.15.-19.30	Yoga Grundstufe	Marion	Gym 1
		20.00-21.30	Yoga Mittelstufe	Marion	Gym 1
11.08.	Mi	9.30-10.30	Step & Style	Dany	Gym 2
		10.30-11.00	Pilates	Dany	Gym 2
		18.00-19.00	Qi Gong	Gerda	Gym 2
12.08.	Do				
13.08.	Fr	16.00-17.00	Wirbelsäulengym	Nicole	Gym 1
		17.00-18.00	Pilates spezial	Nicole	Gym 1
		18.00-19.00	Pilates	Anke	Gym 2

außerdem: Judo, Hip Hop, Popping, Breakdance, Orientalischer Tanz nach Absprache

kursiv = Yoga am 3.u. 10.08. unter Vorbehalt, bitte unter www.tsvbonames.de aktuelles nachschauen

Sommerferienprogramm Turnhalle und Haus Nidda

26. Juli - 13. August 2010



Montag

17.00-19.00	Gerätturnen	Halle 2 u. 3	nur am 2. und 9.08.	Birgitt Opitz-Ismail
17.00-18.00	Integrationssport Kinder	Halle 1	nur am 2. und 9.08.	Frauke Horn
17.30-19.00	Lauftreff und Gymnastik	Treff Eingang Halle		Meinhard Volz
19.00-20.00	Sportspiele	Halle 1 - 3		Dieter Kuch
20.00-22.00	Badminton	Halle 1 - 3		Markus Rudat

Mittwoch

16.00-20.00	Street Dance	Haus Nidda Saal		Miriam Schönauer
15.00-17.00	Turnen für Kinder	Halle 1 u. 2	Für alle TN der Kleinkinder- und Eltern-Kind-Stunden, nicht am 11.08.	Sabine Blume/Elisa Martini
20.00-22.00	Badminton	Halle 1 u. 2		Bernd Hikisch
20.00-22.30	Tischtennis	Halle 3	Erwachsene	TT-Trainer
18.30-20.00	Orientalischer Tanz	Clubraum/Gym 1	nicht am 28.7. !	Cornelia Staechelin

Freitag

18.00-22.30	Tischtennis	Halle 3	Jugendliche und Erwachsene	TT-Trainer
19.00	Einrad	Halle 1	nur Erwachsene	
17.30-20.00	Flamenco	Haus Nidda Saal	nur am 13.08.	Katja Toporek

Vom 5. - 23. Juli 2010 schließt die Saalbau GmbH das Haus Nidda und die Sporthalle komplett für alle Nutzer.

Das Fitness-Studio bleibt in den Ferien geöffnet.

Die Angebote in der Gymnastikhalle finden statt (siehe Extraplan) Nichtmitglieder können dafür ein „Sommerferienpaket“ für 10 € erwerben.