



Herbstferien

10. bis 21. Oktober 2011

Diese Stunden fallen aus

Erwachsene:

Fitnessgymnastik

Dienstags, 20.00-21.00 Halle 1, Helmut Kalbskopf

Fitness-Studio

Donnerstags, 9.30-11.30 Uhr, Dany Kupczik

Kinder:

- alle Turnstunden für Kinder im Schulalter (Gerätturnen, Trampolin, Leichtathletik, Rhythmische Sportgymnastik)
- Kinderturnen im Vorschulalter siehe Extraplan.
- Tischtennis, Basketball und alle anderen Stunden nach Absprache.

Integrationsport Kinder findet statt!



Herbstferien

10. bis 21. Oktober 2011

Diese Kleinkinder- und Eltern-Kind-Turnstunden finden in den Herbstferien statt:

Mittwochs

am 12. und 19.10. (Elisa)

Freitags

nur am 14.10. (Julie)

und

Donnerstags

am 13. und 20.10. (Sanita)

Krabbelgymnastik, 9.45/10.45 Uhr



Herbstferien

10. bis 21. Oktober 2011

Gymnastikhalle

In den Herbstferien fallen diese Stunden für Kinder und Jugendliche aus:

- Ballett, montags und freitags
- Tanzmix, beide Gruppen
- Urban Dance, alle Hip Hop Gruppen
dienstags
- Judo

Herbstferien



10. bis 21. Oktober 2011

Diese Stunden fallen aus

1. Ferienwoche

| | | | | |
|------------|--------|-----------------|-----------|--------|
| Montag | 10.10. | Powerfitnessgym | 19.00 Uhr | Dany |
| Mittwoch | 12.10. | Step&Style | 9.30 Uhr | Dany |
| | | Pilates | 10.30 Uhr | Dany |
| | | QiGong | 18.00 Uhr | Gerda |
| Donnerstag | 13.10 | Yoga | 9.30 Uhr | Niyati |
| Freitag | 14.10. | Wirbelsäulengym | 16.00 Uhr | Nicole |
| | | Cardio Pilates | 17.00 Uhr | Nicole |
| | | Bauch-Beine-Po | 19.00 Uhr | Deise |

2. Ferienwoche

| | | | | |
|------------|--------|------------------|-----------|--------|
| Dienstag | 18.10. | Fitnessgymnastik | 19.00 Uhr | Julie |
| | | Step Aerobic | 20.00 Uhr | Julie |
| Mittwoch | 19.10. | Step & Style | 9.30 Uhr | Dany |
| | | Pilates | 10.30 Uhr | Dany |
| Donnerstag | 20.10. | Yoga | 9.30 Uhr | Niyati |
| | | Walking+Gym | 17.30 Uhr | Julie |
| | | Fitnessgym | 19.00 Uhr | Julie |
| Freitag | 21.10. | Gym light | 9.30 Uhr | Julie |
| | | Wirbelsäulengym | 16.00 Uhr | Nicole |
| | | Cardio Pilates | 17.00 Uhr | Nicole |