

# Osterferien



26. März – 6. April 2018

Fitness- und Tanzangebote in der Gymnastikhalle/Turnhalle/Haus Nidda

## Ferienplan

### 1. Ferienwoche

**Gym**

<b>Montag 26.03.</b>	Flexibar Fitness	19.00 Uhr	Anna	2
	Body Fit	20.00 Uhr	Anna	2
<b>Dienstag 27.03.</b>	Fitnessgymnastik BBP	19.00 Uhr	Maria	2
<b>Mittwoch 28.03.</b>	Mama Fit	10.00 Uhr	Nadine	1
	Bodystyling	09.30 Uhr	Conny	2
	QiGong	18.00 Uhr	Gerda	2
	FrauenFitnessgym	19.00 Uhr	Julia	2
	Easy (Step) Aerobic	20.00 Uhr	Julia	2
<b>Donnerstag 29.03.</b>	Fitbalance	09.00 Uhr	Conny	2
	Pilates	19.00 Uhr	Steffi	1
	Faszienfitness	18.00 Uhr	Anke	1
	Bolly X	18.00 Uhr	Yael	2,
	Pilates	19.00 Uhr	Steffi	1
	Fitnessgymnastik	19.00 Uhr	Elisa	2
	Wirbelsäulengym	20.00 Uhr	Elisa	1
<b>Freitag 30.03.</b>	Feiertag (Karfreitag)			

### Haus Nidda

Mittwoch 28.03.	Urban Dance(freies Training)	17.00 Uhr	Miriam
Montags 26.03.	Zumba	19.00 Uhr	Dany

### Turnhalle

Dienstags 27.03.	Fitnessgymnastik	19.00 Uhr	Dany
------------------	------------------	-----------	------

## 2. Ferienwoche

## Gym

<b>Montag 02.04.</b>	Feiertag (Ostermontag)			
<b>Dienstag 03.04.</b>	Walking	09.30 Uhr	Sanita	
	Gymnastik+Stretch	10.30 Uhr	Sanita	1
	Yoga	18.00 Uhr	Iris	1
	Wirbelsäulengymnastik	18.00 Uhr	Kirsten	2
	Fitnessgymnastik BBP	19.00 Uhr	Maria	2
<b>Mittwoch 04.04.</b>	Orient. Tanz	18.00 Uhr	Seyran	1
	Yoga	20.00 Uhr	Iris	1
	Tänz. Früherziehung	17.00 Uhr	Elisa	2
	Frauen Fitnessgym	19.00 Uhr	Julia	2
	Easy (Step) Aerobic	20.00 Uhr	Julia	2
<b>Donnerstag 05.04.</b>	Yoga	09.30 Uhr	Iris	1
	Osteoporosegymnastik	10.45 Uhr	Kirsten	2
	Faszienfitness	18.00 Uhr	Anke	1
	Bolly X	18.00 Uhr	Yael	1
	Pilates	19.00 Uhr	Steffi	1
	Fitnessgymnastik	19.00 Uhr	Elisa	2
	Wirbelsäulengymnastik	20.00 Uhr	Elisa	1
<b>Freitag 06.04.</b>	Zumba	09.00 Uhr	Yael	1
	Zumba Toning	10.00 Uhr	Yael	1
	Gymnastik light	10.00 Uhr	Kirsten	2
	Urban Dance <small>freies Training</small>	17.00 Uhr	Dario	2

### Haus Nidda

Mittwoch	04.04.	Urban Dance <small>(freies Training)</small>	17.00 Uhr	Miriam
Freitag	06.04.	Flamenco	18.00 Uhr	Azuela

### Turnhalle

Dienstags	04.04.	Fitnessgymnastik	19.00 Uhr	Dany
-----------	--------	------------------	-----------	------