

SOMMERFERIENPROGRAMM 2018

Sommerpause:

30.07. – 12.08.

1. WOCHE



Montag 16. Juli	Dienstag 17. Juli	Mittwoch 18. Juli	Donnerstag 19. Juli	Freitag 20. Juli	Samstag 21. Juli
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 11.00 – 16.00
MFR 8.30h Wirbelsäulengymnastik	MFR 8.15h Taijiquan			B 8.30h Pilates	B 8.30h Kundalini Yoga
MFR 9.30h Rückenfitness		MFR 9.30h Fit ab 60		B 9.30h Pilates	
MFR 10.30h Fit ab 50		MFR 10.30h Fit ab 60			
<i>Studio</i> 15.00 – 18.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 - 21.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 – 20.00	Sonntag 22. Juli
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 16.00h Zumba®	MFR 17.30h Fit ab 50	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 15.45h Zumba®	<i>Studio</i> 9.00 – 14.00
G 18.00h Pilates	MFR 17.00h Rückenfitness	B 17.30h Yoga Flow		MFR 16.45h Thai Bo& Core	
B 18.30h Hatha Yoga	B 18.30h Dynamic Yoga	B 18.30h Fitness & Meditation	MFR 18.00h Rückenfitness	MFR 17.45h Full Body Workout	
18.30h XCO-Walking	MFR 19.00h Step Aerobic	18.30h Walking mit Handgeräten			
MFR 18.30h Rückenfitness		MFR 19.30h Pilates			
MFR 19.30h Fitnessgymnastik		B 20.00h Unter Männern			
		MFR 20.30h Zumba®			

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum

– Walking – Treffpunkt vor dem Haus

**SV BLAUWEIER
AASEE**

SOMMERFERIENPROGRAMM 2018

Sommerpause:

30.07. – 12.08.



2. WOCH

Montag 23. Juli	Dienstag 24. Juli	Mittwoch 25. Juli	Donnerstag 26. Juli	Freitag 27. Juli	Samstag 28. Juli
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 11.00 – 16.00
MFR 8.30h Wirbelsäulengymnastik	MFR 8.15h Taijiquan			B 8.30h Pilates	B 8.30h Kundalini Yoga
MFR 9.30h Rückenfitness		MFR 9.30h Fit ab 60		B 9.30h Pilates	
MFR 10.30h Fit ab 50		MFR 10.30h Fit ab 60			

<i>Studio</i> 15.00 – 18.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 - 21.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 – 20.00	Sonntag 29. Juli
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 16.00h Zumba®	MFR 17.30h Fit ab 50	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 15.45h Zumba®	<i>Studio</i> 9.00-14.00
G 18.00h Pilates	MFR 17.00h Rückenfitness	B 17.30h Yoga Flow		MFR 16.45h Thai Bo&Core	
MFR 18.30h Rückenfitness	B 18.30h Dynamic Yoga	B 18.30h Fitness & Meditation	MFR 18.00h Rückenfitness	MFR 17.45h Full Body Workout	
18.30h XCO-Walking	MFR 19.00h Step Aerobic	18.30h Walking mit Handgeräten	MFR 19.00h Bodyforming		
B 18.30h Hatha Yoga		MFR 19.30h Pilates	MFR 20.00h Step Aerobic Fortgeschrittene		
MFR 19.30h Fitnessgymnastik		B 20.00h Unter Männern			
		MFR 20.30h Zumba®			

SV BLAUWEIER
AASEE

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum



– **Walking** – Treffpunkt vor dem Haus

SOMMERFERIENPROGRAMM 2018

Sommerpause:

30.07. – 12.08.

5. WOCHE



Montag 13. August	Dienstag 14. August	Mittwoch 15. August	Donnerstag 16. August	Freitag 17. August	Samstag 18. August
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 11.00 – 16.00
MFR 8.30h Wirbelsäulen- gymnastik	MFR 8.15h Taijiquan			B 8.30h Pilates	B 8.30h Kundalini Yoga
MFR 9.30h Rückenfitness		MFR 9.30h Fit ab 60		B 9.30h Pilates	B 10.15h Pilates
MFR 10.30h Fit ab 50		MFR 10.30h Fit ab 60			

<i>Studio</i> 15.00 – 18.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 - 21.30	<i>Studio</i> 16.30 - 21.30	<i>Studio</i> 15.00 – 20.00	Sonntag 19. August
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 16.00h Zumba®	MFR 17.30h Fit ab 50	MFR 17.00h Hatha Yoga	MFR 15.45h Zumba®	<i>Studio</i> 9.00-14.00
B 18.00h Hatha Yoga	MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 18.30h Yoga Flow für Fortgeschrittene	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 16.45h Thai Bo&Core	
G 18.00h Pilates	B 18.30h Dynamic Yoga	B 18.30h Fitness & Meditation		MFR 17.45h Full Body Workout	
MFR 18.30h Rückenfitness	MFR 19.00h Step Aerobic	MFR 19.30h Pilates	MFR 19.00h Bodyforming		
18.30h XCO-Walking		B 20.00h Unter Männern	MFR 20.00h Step Aerobic Fortgeschrittene		
		MFR 20.30h Zumba®			

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum



– **Walking** – Treffpunkt vor dem Haus

**SV BLAUWEIER
AASEE**

SOMMERFERIENPROGRAMM 2018

Sommerpause:

30.07. – 12.08.

6. WOCHE



Montag 20. August	Dienstag 21. August	Mittwoch 22. August	Donnerstag 23. August	Freitag 24. August	Samstag 25. August
Studio 9.00 – 13.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 11.00 – 16.00
	MFR 8.15h Taijiquan			B 8.30h Pilates	B 8.30h Kundalini Yoga
MFR 9.30h Rückenfitness		MFR 9.30h Fit ab 60		B 9.30h Pilates	B 10.15h Pilates
MFR 10.30h Fit ab 50		MFR 10.30h Fit ab 60			

Studio 15.00 – 18.30	Studio 16.30 - 21.30	Studio 15.00 - 21.30	Studio 16.30 - 21.30	Studio 15.00 – 20.00	Sonntag 26. August
	MFR 16.00h Zumba®	MFR 17.30h Fit ab 50		MFR 15.45h Zumba®	Studio 9.00 – 14.00
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.00h Rückenfitness	B 17.30h Yoga Flow	MFR 17.00h Hatha Yoga	MFR 16.45h Thai Bo& Core	
B 18.00h Hatha Yoga	B 18.30h Dynamic Yoga	MFR 18.30h Yoga Flow Fortgeschrittene	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 17.45h Full Body Workout	
G 18.00h Pilates	MFR 19.00h Step Aerobic	B 18.30h Fitness & Meditation	MFR 18.00h Rückenfitness		
18.30h XCO-Walking		MFR 19.30h Pilates	MFR 19.00h Bodyforming		
MFR 19.30h Fitnessgymnastik		B 20.00h Unter Männern	MFR 20.00h Step Aerobic Fortgeschrittene		
		MFR 20.30h Zumba®			

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum

– Walking – Treffpunkt vor dem Haus

**SV BLAUWEIER
AASEE**