



Unser sportliches Angebot für deine Sommerferien:



1. Ferienwoche KW 26

Mo. 26.06. 18:00 - 19:00 Uhr	Outdoor-Cycling*	Team Cycling
26.06. 18:00 - 19:30 Uhr	Brain-Walking¹ Outdoor	Lissie Hopp
26.06. 19:15 - 20:15 Uhr	Nackentfit	Claudia Waack
Di. 27.06. 18:00 - 19:00 Uhr	Rückentraining	Claudia Korte
27.06. 19:15 - 20:15 Uhr	Line Dance	Holger Korte
Mi. 28.06. 18:00 - 19:00 Uhr	Flexi-Bar®	Kathleen Lehwald
28.06. 19:15 - 20:15 Uhr	Aroha®	Claudia Waack
Do. 29.06. 18:00 - 19:00 Uhr	Faszien-Fitness	Gabi Marré
29.06. 19:15 - 20:15 Uhr	Antara®	Claudia Korte
So. 02.07. 10:00 - 11:00 Uhr	Fantasiereise^{Special A} (1 Erw. + 1 Kind) mit Klang	Christa de Boer

2. Ferienwoche KW 27

Mo. 03.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Outdoor-Cycling*	Team Cycling
03.07. 18:00 - 19:00 Uhr	LaGYM	Kathy Marré
Di. 04.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Rückentraining	Claudia Korte
04.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Line Dance	Holger Korte
Mi. 05.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Brasils®	Kathleen Lehwald
05.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Autogenes Training^{Special B}	Christa de Boer
Do. 06.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Nackentfit	Claudia Waack
06.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Antara®	Claudia Korte
So. 09.07. 10:00 - 11:30 Uhr	Indoor-Cycling meets^{Special B} Functional Workout	Petra Findegenant & Frank Ackermann

3. Ferienwoche KW 28

Mo. 10.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Outdoor-Cycling*	Team Cycling
10.07. 18:00 - 19:30 Uhr	Reaktiv² Outdoor (Walken mit Raktoren)	Lissie Hopp
10.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Bodega reflow®	Kathy Marré
10.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Gelenke in Bewegung^{Hüfte/Knie}	Claudia Waack
Di. 11.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Rückentraining	Claudia Korte
11.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Line Dance	Holger Korte
Mi. 12.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Flexi-Bar®	Kathleen Lehwald
12.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Muskelentspannung^{Special B}	Christa de Boer
Do. 13.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Drums Alive®^{Special B}	Claudia Waack
13.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Antara®	Claudia Korte

4. Ferienwoche KW 29

Mo. 17.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Outdoor-Cycling*	Team Cycling
17.07. 19:15 - 20:45 Uhr	Yoga	Birgit Luther
Di. 18.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Zirkeltraining	Claudia Waack
18.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Gelenke in Bewegung^{Schulter/Nacken}	Claudia Waack
Mi. 19.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Brasils®	Kathleen Lehwald
19.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Drums Alive®^{Special B} Drumbata	Petra Findegenant
Do. 20.07. 18:00 - 19:30 Uhr	I-Cycling meets^{Special B} Tabata	Claudia Waack
Sa. 22.07. 10:00 - 11:00 Uhr	Hula-Hoop	Julia Schülers

Gebühren:

Kurse & Summer Party: € 4,- TS Plus / € 5,- Nicht-Mitglieder
 Special A: € 15,- TS Plus / € 20,- Nicht-Mitglieder
 Special B: € 10,- TS Plus / € 15,- Nicht-Mitglieder
 Alle Angebote finden erst ab **5 Teilnehmern** statt!



- 6 Wochen lang abwechslungsreicher Sport - Indoor & Outdoor!
- kompetente & motivierte Übungsleiter
- Training in angenehmer und entspannter Atmosphäre

5. Ferienwoche KW 30

Mo. 24.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Outdoor-Cycling*	Team Cycling
24.07. 18:00 - 19:30 Uhr	Brain-Walking³ Outdoor	Lissie Hopp
24.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Hula-Hoop	Julia Schülers
Di. 25.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Tabata	Claudia Waack
25.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Nackentfit	Claudia Waack
Mi. 26.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Flexi-Bar®	Kathleen Lehwald
26.07. 19:15 - 20:15 Uhr	Drums Alive®^{Special B} Drumbata	Petra Findegenant
Do. 27.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Faszien-Fitness	Gabi Marré
Sa. 29.07. 10:45 - 12:30 Uhr	KAHA® & Aroha®^{Special B}	Petra & Claudia
So. 30.07. 8:00 - 11:30 Uhr	Waldbaden mit Yoga^{Special A}	Birgit Luther

6. Ferienwoche KW 31

Mo. 31.07. 18:00 - 19:00 Uhr	Outdoor-Cycling*	Team Cycling
Di. 01.08. 18:00 - 19:00 Uhr	Aroha®	Claudia Waack
Mi. 02.08. 18:00 - 19:00 Uhr	Brasils®	Kathleen Lehwald
02.08. 19:15 - 20:15 Uhr	Rücken Mobility	Petra Findegenant
Do. 03.08. 18:00 - 19:00 Uhr	Flowing AthletiX	Gabi Marré
03.08. 19:15 - 20:15 Uhr	Ballett für Erwachsene	Julia Schülers
So. 06.08. 10:00 - 11:30 Uhr	Fitte Füße^{Special B}	Kathleen Lehwald
Fr. 11.08. 18:00 - 22:00 Uhr	Summer Party	

Treffpunkt:

- ¹ Brain Walking: Baukloh
- ² Reaktiv: Hellweg Lüdenscheid
- ³ Brain Walking: Hellweg Lüdenscheid
- ⁴ Waldbaden mit Yoga: Stilleking

*Outdoor-Cycling bei schlechtem Wetter indoor



Freitag, 11. August 2023

Schneckenhaus, Brückenstr. 95

18:00 - 20:00 Uhr aktives Programm / 20:00 - 22:00 Uhr Party
 Erfrischende Drinks / köstliche Snacks / Leckerer vom Grill
 Anmeldung via Sommerprogramm möglich:
 € 4,- TS-Plus / € 5,- Nicht-Mitglieder / Abendkasse 5,-€ (für alle)

