

# Übungsplan Sommerferien 2024

(15.07.24 – 28.07.24 und 19.08.24 – 25.08.24)

## **Montag:**

Lungensport	13:30 - 14:30 Uhr	Turnhalle	
Herzsport Gruppe 1	17:00 - 18:00 Uhr	Turnhalle	
Herzsport Gruppe 2	18:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle	
Ju-Jitsu für Erwachsene	18:00 - 20:00 Uhr	SpS	
Herzsport Gruppe 3	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle	
Fitnessgymnastik für Frauen	20:00 - 21:00 Uhr	Turnhalle	(nur am 15.7. & 22.7.)
Lichtschwertkampf	20:15 - 22:00 Uhr	SpS	

## **Dienstag:**

Lungensport Gruppe 1	08:45 - 09:45 Uhr	SpS	
Lungensport Gruppe 2	10:00 - 11:00 Uhr	SpS	
Hatha Yoga 50 +	11:15 - 12:15 Uhr	SpS	
Rücken-Yoga	17:30 - 18:30 Uhr	SpS	
Zumba	18:45 - 19:45 Uhr	SpS	
Fitnessgymnastik	20:00 - 21:15 Uhr	Turnhalle	
Freizeit-Hallenfußball	21:15 - 22:30 Uhr	Turnhalle	

## **Mittwoch:**

Fitnessgymnastik Gruppe 1	08:45 - 09:45 Uhr	Turnhalle	(nur am 17.7. & 21.8.)
Gymnastik für Ältere	09:30 - 10:30 Uhr	SpS	
Fitnessgymnastik Gruppe 2	10:00 - 11:00 Uhr	Turnhalle	(nur am 21.8.)
Gymnastik für Ältere	10:45 - 11:45 Uhr	SpS	
Psychomotorik	14:00 - 14:55 Uhr	SpS	(nur am 17.7.)
Total Body Conditioning	18:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle	
Slow-Gym	18:00 - 19:00 Uhr	SpS	(nur am 17.7. & 24.7.)
Leichtathletik ab 16 Jahre	18:00 - 19:30 Uhr	Ros	(nur am 21.8.)
Feldenkrais Online	18:30 - 19:30 Uhr	ZOOM	
Bodystyling	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle	
Slow-Gym	19:00 - 20:00 Uhr	SpS	(nur am 17.7. & 24.7.)
Tischtennis Erwachsene	19:00 - 22:00 Uhr	LRS	(nur am 7.8.,15.8.&21.8.)
Freizeit-Tischtennis	20:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle	
JMC-Formation My Dance Style	20:15 - 22:15 Uhr	SpS	

# Übungsplan Sommerferien 2024

(15.07.24 – 28.07.24 und 19.08.24 – 25.08.24)

## Donnerstag:

Psychomotorik	14:00 – 14:55 Uhr	SpS	<b>(nur am 18.7. &amp; 22.8.)</b>
Eltern-Kind-Turnen	15:10 – 16:00 Uhr	SpS	alle Eltern-Kind-Gruppen
Eltern-Kind-Turnen	16:00 – 16:50 Uhr	SpS	alle Eltern-Kind-Gruppen
Wirbelsäulengymnastik	17:00 – 18:00 Uhr	SpS	
Pilates	18:00 – 19:00 Uhr	SpS	
Bauch-Rücken-Stretching	19:00 – 20:00 Uhr	SpS	
Work hard, play hard	19:30 – 21:00 Uhr	Turnhalle	
Ju-Jutsu für Erwachsene	20:00 – 22:00 Uhr	SpS	

## Freitag:

Aktiv 100	10:00 – 11:00 Uhr	EG	
Fitnessgymnastik	13:30 – 14:30 Uhr	Turnhalle	
TT Herren Sommerteamcup	19:00 – 21:30 Uhr	SpS	
Altersturner	20:00 – 22:00 Uhr	Turnhalle	

## Samstag:

Yoga am Samstag	09:00 – 10:30 Uhr	SpS	
-----------------	-------------------	-----	--

## Sonntag:

JMC-Formation My Dance Style	15:00 – 17:00 Uhr	Turnhalle	
JMC-Formation My Dance Style	17:00 – 21:00 Uhr	SpS	
Paartanzgruppe Traumtänzer	18:15 – 19:45 Uhr	Turnhalle	

**Vom 29.07.24 – 18.08.24 findet kein Sportbetrieb statt auch die Geschäftsstelle ist in dieser Zeit geschlossen!**

**Ab dem 26.08.2024 gilt wieder der normale TVE-Übungsplan!**

**Wir wünschen Euch schöne Urlaubstage!!!**