



Tag	Angebot	Zeit	Ort	Übungsleiter	Bemerkung
Mo	Wirbelsäulengymnastik	9.00 - 10.00	GDH	Silke Seybold	1.-3. Ferienwoche
		10.00 - 11.00			
Mo	Nordic Walking (Einsteiger)	17.30 - 18.30	OD*	Holger Saß	durchgehend
Mo	Step Aerobic - Bodytoning	18.45 - 20.00	JH	Marion Gußner	1.-3. Ferienwoche
Mo	Prellball Herren 50 plus	20.00 - 21.30	JH	Peter Maier	1.-3. Ferienwoche, 4.-6. Woche Radfahren
Di	Yoga (Schnupperstunde)	17.30 - 19.00	GDH	Gudrun Franz	08.08. (gg. Gebühr: 3 € bzw. 6 €)
Mi	Seniorengymnastik	09.30 - 10.30	JH	Evi Diehl	1.-3. Ferienwoche
Mi	PowerBALLance, Ganzkörpertraining	18.15 - 19.30	GDH	Silke Seybold	1.-3. Ferienwoche + 09.08.
Mi	Outdoor Fitness	18.30 - 19.45	OD*	Marion Gußner	durchgehend
Mi	Damen 50 Plus	18.45 - 19.45	JH	Evi Diehl	1.-3. Ferienwoche
Do	Wirbelsäulengymnastik	09.30 - 10.30	GDH	Silke Seybold	1.-3. Ferienwoche + 10.08.
Do	FitBALLance, Ganzkörpertraining	10.30 - 11.45	GDH	Silke Seybold	1.-3. Ferienwoche + 10.08.
Do	Aerobic/Junge Wirbelsäule	15.30 - 17.00	GDH	Silke Seybold	1.+2. Ferienwoche + 10.08.
Do	Gutes für den Rücken	19.30 - 20.30	GDH	Evi Diehl	1.-3. Ferienwoche



Fr	Wirbelsäulengymnastik	11.00 - 12.00	GDH	Silke Seybold	1.+2. Ferienwoche + 11.08.
Fr	Nordic Walking	17.30 - 18.30	OD*	Holger Saß	durchgehend
Fr	Gutes für den Rücken	19.00 - 20.00	GDH	Evi Diehl	1.-3. Ferienwoche
Sa	Partner-Yoga (<i>Schnupperstunde</i>)	10.00 - 12.00	GDH	Gudrun Franz	12.08. (gg. Gebühr 4 € bzw. 8 €)

JH = Jahnhalle // YBS = Schulturnhalle der Ysenburgschule // GDH = Gerhard-Diehl-Halle // OD = Outdoor

*Outdoor Fitness: Treffpunkt Botanischer Garten

Nordic Walking: Treffpunkt Waldfriedhof

Die Gebühren für die Schnupperstunden sind direkt an die Übungsleiterin zu entrichten.

Wir wünschen allen Mitgliedern erholsame Ferien.

Ab dem 14. August starten wir wieder mit dem vollen Programm.