



Sommerferien Programm TV Hailer 2019



vom 1. Juli bis 9. August

Gruppen	ÜL	Halle	Tag	Uhrzeit	Datum
Wirbelsäulengymnastik	Silke Seybold	GDH	Montag	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	1.07. - 15.7. und 5.8.19
Core Training / Stretching	Marion Gußner	JH	Montag	18:00 - 19:00	22.7., 29.7. und 5.8.19
Step-Aerobic	Marion Gußner	JH	Montag	19:00 - 20:00	22.7. - 5.8.19
Prellball Herren 50 plus	Peter Maier	JH	Montag	20:00 - 21:30	1.- 3. Woche Radfahren 4.- 6. Woche Prellball JH
Nordic Walking	Holger Saß	WF*	Dienstag	17:00 - 18:00	02.07.-16.07. und 30.07.
PowerBALLance	Silke Seybold	GDH	Mittwoch	18:30 - 19:45	3.7., 10.7. und 7.8.
Damen 50 plus	Evi Diehl	GDH	Mittwoch	18:45 - 19:45	24.7, 31.7. und 7.8.
Wirbelsäulengymnastik	Silke Seybold	GDH	Donnerstag	09:30 - 10:30	4.7., 11.7. und 8.8.
FitBALLance	Silke Seybold	GDH	Donnerstag	10:30 - 11:45	4.7., 11.7. und 8.8.
Gutes für den Rücken	Evi Diehl	GDH	Donnerstag	16:00 - 17:15	25.7., 1.8. und 8.8.
Outdoor Fitness	Marion Gußner	OD*	Donnerstag	18:30 - 19:45	Alle 6 Wochen durchgehend
Ernährungstipps: Trinken & kinesiologische Übungen für den Alltag	Holger Saß	GDH	Donnerstag	19:00 - 20:15	11.07. für Nichtmitglieder 2,50 €

Ernährungstipps: <i>Essen & natürliche Feldenkrais – Übungen</i>	Holger Saß	GDH	Donnerstag	19:00 - 20:15	18.07. für Nichtmitglieder 2,50 €
Ernährungstipps: <i>Fasten & Übungen aus dem Lu Jong (tibetische Bewegungslehre)</i>	Holger Saß	GDH	Donnerstag	19:00 - 20:15	25.07. für Nichtmitglieder 2,50 €
Ernährungstipps: <i>Soul Food & Achtsamkeitsübungen</i>	Holger Saß	GDH	Donnerstag	19:00 - 20:15	01.08. für Nichtmitglieder 2,50 €
Wirbelsäulengymnastik	Silke Seybold	GDH	Freitag	11:00 - 12:00	5.7., 12.7. und 9.8.19
Gutes für den Rücken	Evi Diehl	GDH	Freitag	19:00 - 20:00	26.7., 2.8. und 9.8.19

*Nordic Walking: Treffpunkt Waldfriedhof
 *Outdoor Fitness: Treffpunkt Botanischer Garten

Wir wünschen allen Mitgliedern erholsame Ferien.

Ab dem 12. August starten wir wieder mit dem vollen Programm.