



Tag	Angebot	Zeit	Datum	Ort	Übungsleiter	Telefon
Mo	Faszien-Fit in den Tag – bei Regen JH	07.45 - 09.00	06., 13., 20., 27.07., 03., 10.08.	Wiese/JH	Silke Seybold	06051 67140
Mo	Wirbelsäulengymnastik – bei Sonne	09.00 - 10.00	06., 13., 20., 27.07., 03., 10.08.	Wiese	Silke Seybold	06051 67140
Mo	Wirbelsäulengymnastik – bei Regen	09.15 - 10.15	06., 13., 20., 27.07., 03., 10.08.	JH	Silke Seybold	06051 67140
Mo	Wirbelsäulengymnastik – bei Sonne	10.00 - 11.00	06., 13., 20., 27.07., 03., 10.08.	Wiese	Silke Seybold	06051 67140
Mo	Wirbelsäulengymnastik – bei Regen	10.30 - 11.30	06., 13., 20., 27.07., 03., 10.08.	JH	Silke Seybold	06051 67140
Mo	Hip Hop III „Shoot2Fame“ (ab 12 Jahre)		bis auf Weiteres	Video	Christina Bräuer	06051 888634
Mo	Outdoor Fitness	18.00 - 19.00	bis auf Weiteres	Bolzplatz	Marion Gußner	01578 7325836
Mo	Fitnessgymnastik für Frauen	18.30 - 20.00	13., 20., 27.07., 10.08.	Outdoor	Ruth Maier	06051 68879
Di	Nordic Walking mit Gymnastik	17.00 - 18.00	bis auf Weiteres	WF	Holger Saß	06051 61132
Di	Yoga – Männer & Frauen	17.15 - 18.45	07., 14., 21.07.	GDH	Gudrun Franz	06051 61179
Di	Tanzsport	19.45 - 21.15	bis auf Weiteres	JH	Uwe Kuttig	06051 9144152
Mi	Cardio aktiv in den Tag – bei Regen JH	07.45 - 09.00	08., 15., 22.07., 12.08.	Wiese/JH	Silke Seybold	06051 67140
Mi	Seniorengymnastik	09.30 - 10.30	08., 15., 22.07.	JH	Evi Diehl	06051 66930
Mi	Mädchenturnen II (ab 12 Jahre)	16.30 - 18.30	bis auf Weiteres	JH	Kai-Uwe Diehl	06051 66266
Mi	PowerBALLance – bei Sonne	18.15 - 19.30	08., 15., 22.07., 12.08.	Bot. Garten	Silke Seybold	06051 67140
Mi	PowerBALLance – bei Regen	18.15 - 19.30	08., 15., 22.07., 12.08.	GDH	Silke Seybold	06051 67140
Mi	PowerBALLance – bei Sonne	19.30 - 20.30	08., 15., 22.07., 12.08.	Bot. Garten	Silke Seybold	06051 67140
Mi	PowerBALLance – bei Regen	19.45 - 21.00	08., 15., 22.07., 12.08.	GDH	Silke Seybold	06051 67140
Mi	Damen 50 Plus	18.45 - 19.45	08., 15., 22.07.	JH	Evi Diehl	06051 66930
Mi	Prellball Herren 50 plus	20.00 - 21.30	08., 15., 22., 29.07., 12.08.	JH	Peter Maier	06051 68879



Tag	Angebot	Zeit	Datum	Ort	Übungsleiter	Telefon
Do	Wirbelsäulengymnastik – bei Regen GDH	09.00 - 10.00	09., 16., 23., 30.07., 06., 13.08.	Wiese/GDH	Silke Seybold	06051 67140
Do	FitBALLance – bei Sonne	10.00 - 11.00	09., 16., 23., 30.07., 06., 13.08.	Wiese	Silke Seybold	06051 67140
Do	FitBALLance – bei Regen	10.15 - 11.15	09., 16., 23., 30.07., 06., 13.08.	GDH	Silke Seybold	06051 67140
Do	Fit & gut in Form – bei Regen GDH	16.00 - 17.15	bis auf Weiteres	Wiese/GDH	Holger Saß	06051 61132
Do	Pilates bei Sonne	18.30 - 19.30	09., 16., 23., 30.07., 13.08.	Wiese	Ruth Maier	06051 68879
Do	Pilates bei Regen	17.45 - 18.45	09., 16., 23., 30.07., 13.08.	GDH	Ruth Maier	06051 68879
Do	Pilates bei Regen	19.00 - 20.00	09., 16., 23., 30.07., 13.08.	GDH	Ruth Maier	06051 68879
Do	Badminton (ab 14 Jahre)	20.15 - 22.00	bis auf Weiteres	JH	Angelika Roth	06051 68156
Do	Bewegt & entspannt in den Tag – bei Regen GDH	07.45 - 09.00	10., 17., 24.07.	Wiese/GDH	Silke Seybold	06051 67140
Fr	Hip Hop II „Move it“ (ab 8 Jahre)		bis auf Weiteres	Video	Christina Bräuer	06051 888634
Fr	Hip Hop IV „unLimited“ (ab 16 Jahre)		bis auf Weiteres	Video	Christina Bräuer	06051 888634
Fr	Mädchenturnen II (ab 12 Jahre)	16.30 - 18.30	bis auf Weiteres	JH	Kai-Uwe Diehl	06051 66266
Fr	Gutes für den Rücken	19.00 - 20.00	10., 17., 24.07.	GDH	Evi Diehl	06051 66930
Fr	Hapkido – berührungsloses Training	20.00 - 22.00	bis auf Weiteres	JH	Jörg Moßmann	mossmann.joerg@tv-hailer.de
So	Hapkido – berührungsloses Training	10.00 - 12.00	bis auf Weiteres	Wiese/GDH	Jörg Moßmann	mossmann.joerg@tv-hailer.de

JH = Jahnhalle // GDH = Gerhard-Diehl-Halle // WF = Waldfriedhof // Bot. Garten = Botanischer Garten //
Wiese = Wiese oberhalb GDH am Fußballplatz