

Ferien-Programm 02.07.18 - 29.07.18

Allgemeine Informationen:

Am 28.06.18 und 29.06.18 fällt das gesamte Sportangebot aus.

Mit Ausnahme von Line-Dance.

Dieses findet am Freitag d. 29.06.18 ab 18.00 Uhr statt.

Das Cross-Training Dienstag findet vom 26.06.18 - 07.08.18 im **Stadionbad** statt (19.00 Uhr - 20.00 Uhr)

In den ersten beiden Wochen fallen die Angebote für die **Turnhalle** alle aus, da umfassende Sanierungen in den Umkleiden und im Eingangsbereich fertig gestellt werden.

Wenn es zu Änderungen kommt, könnt ihr es auf der Internetseite sehen.

Es lohnt sich, kurz vor dem Besuch der Stunden, dort noch einmal nach zu sehen.

www.vereinvorwaerts.de

Alle Angebote bis auf das Cross-Training am Dienstag finden in der Violenstr. 27 statt. **Alle Angebote ohne Gewähr**

Woche 1

| Tag | Datum | Angebot | Uhrzeit | Ort |
|------------|----------|----------------|---------|----------|
| Montag | 02.07.18 | Rücken-Fitness | 09:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 10:00 | Gymhalle |
| | | Hot Iron | 19:00 | Gymhalle |
| Mittwoch | 04.07.18 | Reha-Sport | 08:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 08:45 | Gymhalle |
| | | Pilates | 10:10 | Gymhalle |
| | | Pilates | 11:30 | Gymhalle |
| | | Hot Iron | 17:00 | Gymhalle |
| | | Easy-Step | 18:00 | Gymhalle |
| | | Zumba | 19:00 | Gymhalle |
| Donnerstag | 05.07.18 | Reha-Sport | 10:45 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 11:45 | Gymhalle |
| | | Baby-Turnen | 16:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 17:15 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 18:00 | Gymhalle |
| | | Pilates | 19:00 | Gymhalle |
| Freitag | 06.07.18 | Reha-Sport | 09:00 | Gymhalle |
| | | Fitness | 10:00 | Gymhalle |
| | | Line-Dance | 17:30 | Gymhalle |
| | | Line-Dance 2 | 18:30 | Gymhalle |
| | | Line-Dance 3 | 19:30 | Gymhalle |

Ferien-Programm 02.07.18 - 29.07.18

Woche 2

| Datum | Tag | Angebot | Uhrzeit | Ort |
|----------|------------|----------------|---------------|----------|
| 09.07.18 | Montag | Rücken-Fitness | 09:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 10:00 | Gymhalle |
| | | Tanzen | 19:00 - 21:00 | Gymhalle |
| 11.07.18 | Mittwoch | Reha-Sport | 08:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 08:45 | Gymhalle |
| | | Pilates | 10:10 | Gymhalle |
| | | Pilates | 11:30 | Gymhalle |
| | | Hot Iron | 17:00 | Gymhalle |
| | | Easy-Step | 18:00 | Gymhalle |
| | | Zumba | 19:00 | Gymhalle |
| 12.07.18 | Donnerstag | Reha-Sport | 10:45 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 11:45 | Gymhalle |
| | | Baby-Turnen | 16:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 17:15 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 18:00 | Gymhalle |
| | | Pilates | 19:00 | Gymhalle |
| 13.07.18 | Freitag | Reha-Sport | 09:00 | Gymhalle |
| | | Fitness | 10:00 | Gymhalle |
| | | Line-Dance | 17:30 | Gymhalle |
| | | Line-Dance 2 | 18:30 | Gymhalle |
| | | Line-Dance 3 | 19:30 | Gymhalle |

Ferien-Programm 02.07.18 - 29.07.18

Woche 3

| Datum | Tag | Angebot | Uhrzeit | Ort |
|----------|------------|--------------------|---------|-----------|
| 16.07.18 | Montag | Rücken-Fitness | 09:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 10:00 | Gymhalle |
| | | Eltern-Kind-Turnen | 16:00 | Turnhalle |
| | | Hot Iron | 19:00 | Turnhalle |
| | | Paar-Tanzen | 19:00 | 5. Etage |
| 17.07.18 | Dienstag | Rücken-Fit | 17:15 | Turnhalle |
| 18.07.18 | Mittwoch | Reha-Sport | 08:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 08:45 | Gymhalle |
| | | Pilates | 10:10 | Gymhalle |
| | | Pilates | 11:30 | Gymhalle |
| | | Hot Iron | 17:00 | Gymhalle |
| | | Easy-Step | 18:00 | Gymhalle |
| | | Zumba Fitness | 19:00 | Turnhalle |
| 19.07.18 | Donnerstag | Reha-Sport | 10:45 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 11:45 | Gymhalle |
| | | Baby-Turnen | 16:00 | Gymhalle |
| | | Zumba Gold | 18:00 | Turnhalle |
| | | Zumba Strong | 19:15 | 5. Etage |
| 20.07.18 | Freitag | Reha-Sport | 09:00 | Gymhalle |
| | | Fitness | 10:00 | Gymhalle |
| | | Cross-Training | 16:30 | Turnhalle |
| | | Line-Dance | 17:30 | Gymhalle |
| | | Line-Dance 2 | 18:30 | Gymhalle |
| | | Line-Dance 3 | 19:30 | Gymhalle |
| | | Volleyball | 18:30 | Turnhalle |

Ferien-Programm 02.07.18 - 29.07.18

Woche 4

| Datum | Tag | Angebot | Uhrzeit | Ort |
|----------|------------|--------------------|---------|-----------|
| 23.07.18 | Montag | Rücken-Fitness | 09:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 10:00 | Gymhalle |
| | | Eltern-Kind-Turnen | 16:00 | Turnhalle |
| | | Hot Iron | 19:00 | Turnhalle |
| 24.07.18 | Dienstag | Rücken-Fitness | 17:15 | Turnhalle |
| 25.07.18 | Mittwoch | Reha-Sport | 08:00 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 08:45 | Gymhalle |
| | | Pilates | 10:10 | Gymhalle |
| | | Pilates | 11:30 | Gymhalle |
| | | Hot Iron | 17:00 | Gymhalle |
| | | Easy-Step | 18:00 | Gymhalle |
| | | Fitness | 19:00 | Turnhalle |
| 26.07.18 | Donnerstag | Reha-Sport | 10:45 | Gymhalle |
| | | Reha-Sport | 11:45 | Gymhalle |
| | | Baby-Turnen | 16:00 | Gymhalle |
| | | Zumba Gold | 18:00 | Turnhalle |
| | | Zumba Strong | 19:15 | 5. Etage |
| 27.07.18 | Freitag | Reha-Sport | 09:00 | Gymhalle |
| | | Fitness | 10:00 | Gymhalle |
| | | Cross-Training | 16:30 | Turnhalle |
| | | Line-Dance | 17:30 | Gymhalle |
| | | Line-Dance 2 | 18:30 | Gymhalle |
| | | Line-Dance 3 | 19:30 | Gymhalle |
| | | Volleyball | 18:30 | Turnhalle |