

Sommerprogramm Breitensport HTV 2010

Angebote in der HTV - Gymnastikhalle: Gartenstraße
ausser mit *) markiert: Dies findet in HTV-Halle statt

Montag	19.7.	Bauch, Beine, Po	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
	19.7.	Vital - Fitness	Heike Fox	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	20.7.	Fitness	Margit Koerbs	10.00 - 11.00	Uhr
	20.7.	Fitnessstrend langsam	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
	20.7.	Fitnessstrend schnell	Heike Fox	20.00 - 21.00	Uhr
Mittwoch	21.7.	Qi Gong	Birgit Lehm	19.00 - 20.00	Uhr
Dienstag	27.7.	Fitness	Margit Koerbs	10.00 - 11.00	Uhr
	27.7.	Qi Gong	Birgit Lehm	19.00 - 20.00	Uhr
Mittwoch	28.7.	Qi Gong	Birgit Lehm	19.00 - 20.00	Uhr
Donnerstag	29.7.	Qi Gong	Birgit Lehm	19.00 - 20.00	Uhr
Freitag *)	30.7.	Spiel, Spass, Fitness	Willy Roth	20.00 - 22.00	Uhr
Montag	2.8.	Gutes f.d.Rücken	Dagmar Cebulla	19.00 - 20.00	Uhr
Dienstag	3.8.	Fitness	Margit Koerbs	10.00 - 11.00	Uhr
	3.8.	Yoga	Dagmar Cebulla	19.00 - 20.00	Uhr
Mittwoch	4.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	19.00 - 20.00	Uhr
	4.8.	Tanzen: Standard + Latein	Dieter Rossrucker	20.00 - 21.00	Uhr
Montag	9.8.	Gutes f.d.Rücken	Dagmar Cebulla	18.00 - 19.00	Uhr
	9.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	9.8.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	10.8.	Fitness	Margit Koerbs	10.00 - 11.00	Uhr
	10.8.	Pilates	Yvonne Brandt	11.00 - 12.00	Uhr
	10.8.	Yoga	Dagmar Cebulla	19.00 - 20.00	Uhr
Mittwoch	11.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	18.00 - 19.00	Uhr
	11.8.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	11.8.	Tanzen: Standard + Latein	Dieter Rossrucker	20.00 - 21.00	Uhr
Donnerstag	12.8.	Pilates	Yvonne Brandt	19.00 - 20.00	Uhr
Montag	16.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	16.8.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	17.8.	Fitness	Margit Koerbs	10.00 - 11.00	Uhr
	17.8.	Pilates	Yvonne Brandt	11.00 - 12.00	Uhr
	17.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	19.00 - 20.00	Uhr
	17.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Mittwoch	18.8.	Vital Fitness	Heike Fox	18.00 - 19.00	Uhr
	18.8.	Bauch, Beine, Po	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
	18.8.	Tanzen: Standard + Latein	Dieter Rossrucker	20.00 - 21.00	Uhr
Donnerstag	19.8.	Pilates	Yvonne Brandt	18.00 - 19.00	Uhr
	19.8.	Fitnessstrend langsam	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
	19.8.	Fitnessstrend schnell		20.00 - 21.00	Uhr
Montag	23.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	23.8.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	24.8.	Fitness	Margit Koerbs	10.00 - 11.00	Uhr
	24.8.	Pilates	Yvonne Brandt	11.00 - 12.00	Uhr
	24.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Mittwoch	25.8.	Vital Fitness	Heike Fox	18.00 - 19.00	Uhr
	25.8.	Bauch, Beine, Po	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
	25.8.	Tanzen: Standard + Latein	Dieter Rossrucker	20.00 - 21.00	Uhr
Donnerstag	26.8.	Fitnessstrend langsam	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
	26.8.	Fitnessstrend schnell	Heike Fox	20.00 - 21.00	Uhr
Freitag *)	27.8.	Spiel, Spass, Fitness	Willy Roth	20.00 - 22.00	Uhr

Bitte beachten: Sollten sich Änderungen ergeben,
so werden wir dies in den Schaukästen aushängen !

Training im Krafraum

Montags	19.7., 26.7, 2.8., 9.8., 16.8.
Dienstags	20.7., 27.7., 3.8., 10.8., 17.8.
Mittwochs	21.7., 28.7., 4.8., 11.8., 18.8.
Freitags	23.7., 30.7., 6.8., 13.8., 20.8.

Jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr
Übungsleiter: Mathäus Stöcker

Nordic Walking Anfänger

in den Sommerferien
jeden Mittwoch Morgen

09:00 - 10:30 Uhr

Nordic Walking Fortgeschrittene

siehe regelmäßiges Angebot

Treffpunkt Parkplatz
Trimpfad Hennef-Geistingen

Die Abrechnung erfolgt über eine
Fünferkarte / Zehnerkarte

(Erhältlich im HTV - Büro und
bei den Übungsleitern)

Preise

Mitglieder:	
Fünferkarte:	7,50 €
Zehnerkarte:	15,00 €
Nicht - Mitglieder:	
Fünferkarte:	15,00 €
Zehnerkarte:	30,00 €

