

# Sommerprogramm Breitensport HTV 2011

## Angebote in der HTV - Gymnastikhalle; Gartenstraße

Montag	25.7.	Gutes für den Rücken	Dagmar Cebulla	18.00 - 19.00	Uhr
	25.7.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	25.7.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	26.7.	Yoga	Dagmar Cebulla	19.00 - 20.00	Uhr
Mittwoch	27.7.	Tanz dich fit, Fitness Mix	Simone Ames	19.00 - 20.00	Uhr
Donnerstag	28.7.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	28.7.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Montag	1.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	11.00 - 12.00	Uhr
	1.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	1.8.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	2.8.	Fitness	Margit Koerbs	11.00 - 12.00	Uhr
	2.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	18.00 - 19.00	Uhr
Mittwoch	3.8.	Tanz dich fit, Fitness Mix	Simone Ames	19.00 - 20.00	Uhr
Donnerstag	4.8.	Pilates	Yvonne Brandt	10.00 - 11.00	Uhr
	4.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	4.8.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Montag	8.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	11.00 - 12.00	Uhr
	8.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	8.8.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	9.8.	Fitness	Margit Koerbs	11.00 - 12.00	Uhr
	9.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	18.00 - 19.00	Uhr
Mittwoch	10.8.	Tanz dich fit, Fitness Mix	Simone Ames	19.00 - 20.00	Uhr
Donnerstag	11.8.	Pilates	Yvonne Brandt	10.00 - 11.00	Uhr
	11.8.	Step Aerobic	Susanne Zimmermann	19.00 - 20.00	Uhr
	11.8.	Body Work Out	Susanne Zimmermann	20.00 - 21.00	Uhr
Montag	15.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	11.00 - 12.00	Uhr
	15.8.	Fitness mit Überraschung	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
	15.8.	Bauch, Beine, Po	Heike Fox	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	16.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	18.00 - 19.00	Uhr
Mittwoch	17.8.	Fitness 7 + 1	Heike Fox	18.00 - 19.00	Uhr
	17.8.	Bauch, Beine, Po	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
Donnerstag	18.8.	Pilates	Yvonne Brandt	10.00 - 11.00	Uhr
Montag	22.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	11.00 - 12.00	Uhr
	22.8.	Fitness mit Überraschung	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
	22.8.	Bauch, Beine, Po	Heike Fox	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	23.8.	Fitness	Margit Koerbs	11.00 - 12.00	Uhr
	23.8.	Qi Gong	Birgit Lehm	18.00 - 19.00	Uhr
Mittwoch	24.8.	Fitness 7 + 1	Heike Fox	18.00 - 19.00	Uhr
	24.8.	Bauch, Beine, Po	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
Donnerstag	25.8.	Pilates	Yvonne Brandt	10.00 - 11.00	Uhr
Montag	29.8.	Gutes für den Rücken	Dagmar Cebulla	18.00 - 19.00	Uhr
	29.8.	Fitness mit Überraschung	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
	29.8.	Bauch, Beine, Po	Heike Fox	20.00 - 21.00	Uhr
Dienstag	30.8.	Fitness	Margit Koerbs	11.00 - 12.00	Uhr
	30.8.	Yoga	Dagmar Cebulla	19.00 - 20.00	Uhr
Mittwoch	31.8.	Fitness 7 + 1	Heike Fox	18.00 - 19.00	Uhr
	31.8.	Bauch, Beine, Po	Heike Fox	19.00 - 20.00	Uhr
Donnerstag	1.9.	Pilates	Yvonne Brandt	10.00 - 11.00	Uhr
Montag	5.9.	Gutes für den Rücken	Dagmar Cebulla	18.00 - 19.00	Uhr
Dienstag	6.9.	Yoga	Dagmar Cebulla	19.00 - 20.00	Uhr

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

## Nordic Walking

Mittwochs 8.45 Uhr - 10.15 Uhr  
Donnerstags 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz  
Trimpfad Hennef-Geistingen

"Neueinsteiger" bitte vorher anmelden:

Barbara Imming Tel.: 02242 - 81393

Christel Derksen Tel.: 02242 - 5374

## Kraftraum

Bei Redaktionsschluss stand leider noch nicht fest, ob und wann Termine im Kraftraum angeboten werden können.

Sollten wir noch Termine anbieten können, so werden wir durch Aushang informieren.

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 €



Stand: 21. Juni 2011