



## Sommerprogramm 15.7.2019 - 23.8.2019



Tag	Uhrzeit	Stunde	ÜI
15.7	09.50-10.50 Uhr	Body-Workout	Susanne Zimmermann
	11.00-12.00 Uhr	QiGong	Birgit Lehm
	18.00-19.00 Uhr	Fatburner	Ute Katscha
	19.00-20.00 Uhr	Gutes für den Rücken	Maureen Nohren
16.7	18.00-19.00 Uhr	Body-Workout	Mario Arkoumanis
	19.00-20.00 Uhr	Thai Bo Workout	Mario Arkoumanis
	20.00-21.00 Uhr	Hatha-Yoga	Pola Raderschadt von Kries
17.7	18.15-19.30 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gymnastikhalle2)	Susanne Zimmermann
	19.00-20.00 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmeier
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
18.7	18.00-19.00 Uhr	Power Workout	Ute Katscha
	19.00-20.00 Uhr	Drums Alive	Tamara Fox
	20.00-21.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
19.7	09.30-10.30 Uhr	Dance Aerobic	Mario Arkoumanis
	10.30-11.30 Uhr	Fit für jedes Alter	Mario Arkoumanis
	18.00-19.00 Uhr	Rücken & Bauch	Natalie Fox
	19.00-20.00 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmeier
22.7	09.50-10.50 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
	11.00-12.00 Uhr	QiGong	Birgit Lehm
	18.00-19.00 Uhr	Fatburner	Ute Katscha
	19.00-20.00 Uhr	Hatha-Yoga	Pola Raderschadt von Kries
23.7	10.00-11.00 Uhr	Yoga	Monika Hawle
	18.00-19.00 Uhr	Step Level 2-3 Choreographie	Mario Arkoumanis
	19.00-20.00 Uhr	Strong by Zumba	Mario Arkoumanis
	20.00-21.00 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmeier
24.7	09.30-10.30 Uhr	Gutes für den Rücken	Dagmar Cebulla
	10.30-11.30 Uhr	Dehnen	Dagmar Cebulla
	18.00-18.30 Uhr	Mobility Training (halbes Kreuz)	Tamara Fox
	18.15-19.30 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gymnastikhalle2)	Susanne Zimmermann
	18.30-19.00 Uhr	HIIT (halbes Kreuz)	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
	20.00-21.00 Uhr	Body-Workout	Susanne Zimmermann
25.7	18.00-19.00 Uhr	Power Workout	Ute Katscha
	19.00-20.00 Uhr	Gutes für den Rücken	Maureen Nohren
	20.00-21.00 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmeier
26.7	10.00-11.00 Uhr	Fit für jedes Alter	Mario Arkoumanis
	18.00-19.00 Uhr	BBP mal anderes	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
29.7	9.50-10.50 Uhr	Body-Workout	Susanne Zimmermann
	11.00-12.00 Uhr	QiGong	Birgit Lehm
	18.00-19.00 Uhr	Fatburner	Ute Katscha
	19.00-20.00 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmeier
	20.00-21.00 Uhr	Hatha-Yoga	Pola Raderschadt von Kries
30.7	18.00-19.00 Uhr	Drums Alive	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	BBP mal anderes	Tamara Fox
	20.00-21.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
31.7	09.30-10.30 Uhr	Yoga	Dagmar Cebulla
	10.30-11.30 Uhr	Dehnen	Dagmar Cebulla
	18.00-19.00 Uhr	Rückenfit	Natalie Fox
	18.15-19.30 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gymnastikhalle2)	Susanne Zimmermann
	19.00-20.00 Uhr	3 Stufen Training	Natalie Fox
1.8	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
	18.00-19.00 Uhr	Power Workout	Ute Katscha
	19.00-20.00 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmeier
2.8	18.00-18.30 Uhr	Mobility Training (halbes Kreuz)	Tamara Fox
	18.30-19.00 Uhr	HIIT (halbes Kreuz)	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox

Tag	Uhrzeit	Stunde	ÜI
5.8	9.30-10.30 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
	10.30-11.30 Uhr	Body-Workout	Susanne Zimmermann
	18.00-19.00 Uhr	Fatburner	Ute Katscha
6.8	19.00-20.00 Uhr	Gutes für den Rücken	Tamara Fox
	10.00-11.00 Uhr	Yoga	Monika Hawle
	18.00-19.00 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmeier
	19.00-20.00 Uhr	Rückenfit	Natalie Fox
7.8	20.00-21.00 Uhr	Physiofox	Natalie Fox
	18.15-19.30 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gymnastikhalle2)	Susanne Zimmermann
	19.00-20.00 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmeier
8.8	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
	18.00-19.00 Uhr	Power Workout	Ute Katscha
	19.00-20.00 Uhr	Gutes für den Rücken	Tamara Fox
9.8	20.00-21.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
	18.00-19.00 Uhr	Drums Alive	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
12.8	09.30-10.30 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
	10.30-11.30 Uhr	Body-Workout	Susanne Zimmermann
	18.00-19.00 Uhr	Jeck fit Dance	Heike Fox
13.8	19.00-20.00 Uhr	Schlagerspezial BBP	Heike Fox
	18.00-19.00 Uhr	Hanteln	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	BBP mal anderes	Tamara Fox
14.8	20.00-21.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
	18.15-19.30 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gymnastikhalle2)	Susanne Zimmermann
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
15.8	18.00-19.00 Uhr	Jeck fit Dance	Heike Fox
	19.00-20.00 Uhr	Schlagerspezial BBP	Heike Fox
16.8	09.00-10.00 Uhr	Rückenfit	Natalie Fox
	10.00-11.00 Uhr	3 Stufen Training	Natalie Fox
	17.00-18.00 Uhr	Faszien	Tamara Fox
	18.00-18.30 Uhr	Mobility Training (halbes Kreuz)	Tamara Fox
	18.30-19.00 Uhr	HIIT (halbes Kreuz)	Tamara Fox
19.8	19.00-20.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
	09.30-10.30 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
	10.30-11.30 Uhr	Body-Workout	Susanne Zimmermann
20.8	18.00-19.00 Uhr	Jeck fit Dance	Heike Fox
	19.00-20.00 Uhr	Schlagerspezial BBP	Heike Fox
	17.30-18.30 Uhr	Rückenfit	Natalie Fox
21.8	18.30-19.30 Uhr	Dance Aerobic	Mario Arkoumanis
	19.30-20.30 Uhr	Fit für jedes Alter	Mario Arkoumanis
	18.15-19.30 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gymnastikhalle2)	Susanne Zimmermann
22.8	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
	09.30-10.30 Uhr	Yoga	Dagmar Cebulla
	10.30-11.30 Uhr	Dehnen	Dagmar Cebulla
	18.00-19.00 Uhr	Jeck fit Dance	Heike Fox
23.8	19.00-20.00 Uhr	Schlagerspezial BBP	Heike Fox
	19.00-20.00 Uhr	Modern Jazz Dance (H2)	Nicole Brungs
	20.00-21.00 Uhr	Barre à-Terre (H2)	Nicole Brungs

5er Karten für 10,00 €/Mitglieder und 25,00 €/Nichtmitglieder sind bei den Übungsleitern und im HTV-Büro (bis zu den Sommerferien )  
Montags von 18.00-21.00 Uhr und Donnerstags von 15.00-17.00 Uhr erhältlich

## Wir wünschen viel Spass im Sommerprogramm