

Tag	Uhrzeit	Stunde	Üi
27.6	9.30-10.20 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Dagmar Heinrich
	10.00-10.50 Uhr	Seniorengymnastik (Stehen und Stuhlkreis) Gym 2	Christel Müller
	10.30-11.20 Uhr	Pilates	Dagmar Heinrich
	17.00-17.50 Uhr	Rücken	Reiner Altmaier
	18.00-18.50 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmaier
	19.00-19.50 Uhr	BBP meets Rock	Heike Fox
28.6	10.00-10.50 Uhr	Good Morning Yoga	Claudia Ganz
	14.30-15.20 Uhr	Fit ab 60	Christel Müller
	18.00-18.50 Uhr	Easy Dance	Mario Arkoumanis
	18.30-19.20 Uhr	Vinyasa Yoga (Kurpark bei schönem Wetter oder Gym2 )	Pola Raderschadt v. Kries
29.6	19.00-19.50 Uhr	Strong Nation	Mario Arkoumanis
	17.00-17.50 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Dagmar Cebulla
	18.00-18.50 Uhr	Dehnen von Kopf bis Fuss	Dagmar Cebulla
	19.00-19.50 Uhr	BBP meets Jeck	Heike Fox
	20.00-20.50 Uhr	Sommerdance	Heike Fox
30.6	17.00-17.50 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Dagmar Heinrich
	18.00-18.50 Uhr	Pilates	Dagmar Heinrich
	19.00-19.50 Uhr	Power HIIT Workout	Anna Pfeifer
	20.00-20.50 Uhr	Stretchyoga	Claudia Ganz
1.7	9.30-10.20 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Dagmar Cebulla
	10.30-11.20 Uhr	Dehnen von Kopf bis Fuss	Dagmar Cebulla
	18.30-19.20 Uhr	Gutes für den Rücken	Britta Cramer
	19.30-20.20 Uhr	Mobi und Krafttraining mit Theraband	Britta Cramer
	4.7	9.30-10.20 Uhr	Dehnen von Kopf bis Fuss
10.00-10.50 Uhr		Seniorengymnastik (Stehen und Stuhlkreis) Gym 2	Christel Müller
10.30-11.20 Uhr		Wirbelsäulengymnastik	Dagmar Cebulla
17.00-17.50 Uhr		Rücken	Reiner Altmaier
18.00-18.50 Uhr		Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmaier
19.00-19.50 Uhr		Gymnastikballworkout	Britta Cramer
20.00-20.50 Uhr		Streching	Britta Cramer
14.30-15.20 Uhr		Fit ab 60	Christel Müller
5.7	18.00-18.50 Uhr	Easy Dance	Mario Arkoumanis
	18.30-19.20 Uhr	Vinyasa Yoga (Kurpark bei schönem Wetter oder Gym2 )	Pola Raderschadt v. Kries
	19.00-19.50 Uhr	Deepwork/Combat	Mario Arkoumanis
	6.7	18.00-18.50 Uhr	Yoga Flow
19.00-19.50 Uhr		Faszio	Heike Fox
20.00-20.50 Uhr		BBP meets Jeck	Heike Fox
7.7	10.00-10.50 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Dagmar Heinrich
	11.00-11.50 Uhr	Pilates	Dagmar Heinrich
	17.00-17.50 Uhr	Body Workout	Nadine Brumm
	18.00-18.50 Uhr	Kapow	Nadine Brumm
	19.00-19.50 Uhr	Power HIIT Workout	Anna Pfeifer
11.7	9.30-10.20 Uhr	Body Workout	Susanne Zimmermann
	10.00-10.50 Uhr	Seniorengymnastik (Stehen und Stuhlkreis) Gym 2	Christel Müller
	17.00-17.50 Uhr	Rücken	Reiner Altmaier
	18.00-18.50 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmaier
	19.00-19.50 Uhr	Circuit-Training	Anna Pfeifer
12.7	14.30-15.20 Uhr	Fit ab 60	Christel Müller
	18.30-19.20 Uhr	Vinyasa Yoga (Kurpark bei schönem Wetter oder Gym2 )	Pola Raderschadt v. Kries
	18.00-18.50 Uhr	Easy Dance	Mario Arkoumanis
	19.00-19.50 Uhr	Deepwork/Combat	Mario Arkoumanis
13.7	18.00-18.50 Uhr	Pezziball	Natalie Fox
	18.15-19.15 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gym2)	Susanne Zimmermann
	19.00-19.50 Uhr	Bauch und Rücken	Natalie Fox
	20.00-20.50 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
14.7	17.00-17.50 Uhr	Body Workout	Nadine Brumm
	18.00-18.50 Uhr	Kapow	Nadine Brumm

Tag	Uhrzeit	Stunde	ÜI
	19.00-19.50 Uhr	Power HIIT Workout	Anna Pfeifer
	20.00-20.50 Uhr	Yogilates	Dagmar Heinrich
15.7	18.00-18.50 Uhr	Gutes für den Rücken	Britta Cramer
	19.00-19.50 Uhr	Mobi und Krafttraining mit Theraband	Britta Cramer
18.7	9.30-10.20 Uhr	Body Workout	Susanne Zimmermann
	10.00-10.50 Uhr	Seniorengymnastik (Stehen und Stuhlkreis) Gym 2	Christel Müller
	17.00-17.50 Uhr	Rücken	Reiner Altmaier
	18.00-18.50 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmaier
	19.00-19.50 Uhr	Circuit-Training	Anna Pfeifer
19.7	14.30-15.20 Uhr	Fit ab 60	Christel Müller
	18.00-18.50 Uhr	ThaiBo	Mario Arkoumanis
	19.00-19.50 Uhr	3D Core	Mario Arkoumanis
	20.00-20.50 Uhr	Yin & Yang Yoga	Claudia Ganz
20.7	17.00-17.50 Uhr	Blackroll und Co.	Natalie Fox
	18.00-18.50 Uhr	Gymnastikballworkout	Britta Cramer
	18.15-19.15 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gym2)	Susanne Zimmermann
	19.00-19.50 Uhr	Streching	Britta Cramer
	20.00-20.50 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
21.7	17.00-17.50 Uhr	Dehnen von Kopf bis Fuss	Dagmar Cebulla
	18.00-18.50 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Dagmar Cebulla
	19.00-19.50 Uhr	Power HIIT Workout	Anna Pfeifer
22.7	9.30-10.20 Uhr	Good Morning Yoga	Claudia Ganz
	17.00-17.50 Uhr	Gutes für den Rücken	Britta Cramer
	18.00-18.50 Uhr	Mobi und Krafttraining mit Theraband	Britta Cramer
	10.00-10.50 Uhr	Seniorengymnastik (Stehen und Stuhlkreis) Gym 2	Christel Müller
25.7	18.00-18.50 Uhr	Body Workout	Susanne Zimmermann
	19.00-19.50 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
26.7	14.30-15.20 Uhr	Fit ab 60	Christel Müller
	18.00-18.50 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Dagmar Cebulla
	19.00-19.50 Uhr	Dehnen von Kopf bis Fuss	Dagmar Cebulla
	20.00-20.50 Uhr	Yoga	Claudia Ganz
27.7	18.15-19.15 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gym2)	Susanne Zimmermann
	18.00-18.50 Uhr	Mobi und Krafttraining mit Theraband	Britta Cramer
	19.00-19.50 Uhr	Gutes für den Rücken	Britta Cramer
	20.00-20.50 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
28.7	18.00-18.50 Uhr	Yoga Flow	Claudia Ganz
	19.00-19.50 Uhr	Power HIIT Workout	Anna Pfeifer
29.7	18.00-18.50 Uhr	Gymnastikballworkout	Britta Cramer
	19.00-19.50 Uhr	Streching	Britta Cramer
1.8	9.30-10.20 Uhr	Body Workout	Susanne Zimmermann
	10.00-10.50 Uhr	Seniorengymnastik (Stehen und Stuhlkreis) Gym 2	Christel Müller
	17.00-17.50 Uhr	Rücken	Reiner Altmaier
	18.00-18.50 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen	Reiner Altmaier
	19.00-19.50 Uhr	Gymnastikballworkout	Britta Cramer
	20.00-20.50 Uhr	Streching	Britta Cramer
2.8	14.30-15.20 Uhr	Fit ab 60	Christel Müller
	18.00-18.50 Uhr	Kapow	Nadine Brumm
3.8	18.15-19.15 Uhr	Fit in der Schwangerschaft (Gym2)	Susanne Zimmermann
	20.00-20.50 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
4.8	17.00-17.50 Uhr	Core Yoga - für eine starke Mitte	Claudia Ganz
	18.00-18.50 Uhr	BBP meets Schlager	Heike Fox
	19.00-19.50 Uhr	Lets Swing	Heike Fox
5.8	18.00-18.50 Uhr	Mobi und Krafttraining mit Theraband	Britta Cramer
	19.00-19.50 Uhr	Gutes für den Rücken	Britta Cramer

5er Karten für 10,00 €/Mitglieder und 30,00 €/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**