

Tag	Uhrzeit	Stunde	ÜI
26.6	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	17.00-18.00 Uhr	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen Hensel
	18.00-19.00 Uhr	Fitness mit dem Pezziball	Britta Cramer
	19.00-20.00 Uhr	Autogenes Training	Britta Cramer
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Anna Pfeifer
27.6	14.30-15.30 Uhr	Swing Fitness (mit kleinen Schrittfolgen)	Christel Müller
	18.00-19.00 Uhr	Kapow	Nadine Brumm
	18.30-19.30 Uhr	Vinyasa Yoga im Park (Kurpark bei schönem Wetter, bei Regen Gym 2)	Pola Raderschadt v. Kries
28.6	19.00-20.00 Uhr	BBP	Nadine Brumm
	18.00-19.00 Uhr	Yin & Yang Yoga	Claudia Ganz
	19.00-20.00 Uhr	BBP meets Rock	Heike Fox
	20.00-21.00 Uhr	Jeck Fit Dance	Heike Fox
29.6	18.00-19.00 Uhr	Fit & Mobi (Achtung: Auch für Schwangere geeignet)	Natalie Fox
	19.00-20.00 Uhr	Bodyworkout	Anna Pfeifer
	20.00-21.00 Uhr	Zirkeltraining	Anna Pfeifer
30.6	17.00-18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 50+	Jürgen Hensel
3.7	9.30-10.30 Uhr	Bodyworkout	Susanne Zimmermann
	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	17.00-18.00 Uhr	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen Hensel
	18.00-19.00 Uhr	Kraft und Mobi mit dem Redondoball	Britta Cramer
	19.00-20.00 Uhr	Autogenes Training	Britta Cramer
	20.00-21.00 Uhr	Power HIIT	Anna Pfeifer
4.7	14.30-15.30 Uhr	Damengymnastik 50+	Christel Müller
	18.00-19.00 Uhr	BBP	Nadine Brumm
	18.30-19.30 Uhr	Vinyasa Yoga im Park (Kurpark bei schönem Wetter, bei Regen Gym 2)	Pola Raderschadt v. Kries
5.7	19.00-20.00 Uhr	Kapow	Nadine Brumm
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
6.7	18.00-19.00 Uhr	Rücken	Dagmar Heinrich
	19.00-20.00 Uhr	Yogilates Sommerflow	Dagmar Heinrich
	20.00-21.00 Uhr	Zirkeltraining	Anna Pfeifer
7.7	18.00-19.00 Uhr	Fit & Mobi (Achtung: Auch für Schwangere geeignet)	Natalie Fox
	19.00-20.00 Uhr	Modern Jazzdance	Nicole Brungs
	20.00-21.00 Uhr	Yoga/Pilates	Nicole Brungs
10.7	9.30-10.30 Uhr	Bodyworkout	Susanne Zimmermann
	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	17.00-18.00 Uhr	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen Hensel
	18.00-19.00 Uhr	Fit & Mobi (Achtung: Auch für Schwangere geeignet)	Natalie Fox
	19.00-20.00 Uhr	Fitness mit dem Pezziball	Britta Cramer
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Anna Pfeifer
	11.7	14.30-15.30 Uhr	Swing Fitness (mit kleinen Schrittfolgen)
11.7	18.00-19.00 Uhr	Kapow	Nadine Brumm
	18.30-19.30 Uhr	Vinyasa Yoga im Park (Kurpark bei schönem Wetter, bei Regen Gym 2)	Pola Raderschadt v. Kries
	19.00-20.00 Uhr	BBP	Nadine Brumm
	19.30-20.30 Uhr	Tabata (Spielplatz zur Mühle bei schönem Wetter, bei Regen Gymnastikhalle 2) Achtung: Gymnastikmatte mitbringen	Violeta Opolony
12.7	18.00-19.00 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
	19.00-21.00 Uhr	Yoga Spezial mit Adjustment (Achtung: hier werden zwei Kreuze auf der Karte angekreuzt)	Claudia Ganz & Dagmar Heinrich
13.7	18.00-19.00 Uhr	Balance Pad	Heike Fox
	19.00-20.00 Uhr	Hula Hoop (Spielplatz zur Mühle bei schönem Wetter, bei Regen Fritz-Kuchenmeisterhalle)	Violeta Opolony
	19.00-20.00 Uhr	Jeck Fit Dance	Heike Fox
	20.00-21.00 Uhr	Power HIIT	Anna Pfeifer
14.7	17.00-18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 50+	Jürgen Hensel

17.7	9.30-10.30 Uhr	Bodyworkout	Susanne Zimmermann
	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	17.00-18.00 Uhr	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen Hensel
	18.00-19.00 Uhr	Kraft und Mobi mit dem Redondoball	Britta Cramer
	19.00-20.00 Uhr	Autogenes Training	Britta Cramer
	20.00-21.00 Uhr	Power HIIT	Anna Pfeifer
18.7	14.30-15.30 Uhr	Damengymnastik 50+	Christel Müller
	18.00-19.00 Uhr	BBP meets Schlager	Heike Fox
	19.00-20.00 Uhr	Sommerdance	Heike Fox
19.7	19.00-20.00 Uhr	Fit & Mobi (Achtung: Auch für Schwangere geeignet)	Natalie Fox
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
20.7	18.00-19.00 Uhr	Yogilates Sommerflow	Dagmar Heinrich
	19.00-20.00 Uhr	Bodyworkout	Dagmar Heinrich
	20.00-21.00 Uhr	Zirkeltraining	Anna Pfeifer
21.7	9.00-10.00 Uhr	Good Morning Yoga	Claudia Ganz
	10.00-11.00 Uhr	Sanftes Yoga für Senioren	Claudia Ganz
	17.00-18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 50+	Jürgen Hensel
	18.00-19.00 Uhr	Fit & Mobi (Achtung: Auch für Schwangere geeignet)	Natalie Fox
24.7	9.30-10.30 Uhr	Bodyworkout	Susanne Zimmermann
	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	17.00-18.00 Uhr	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen Hensel
	18.00-19.00 Uhr	Theraband	Britta Cramer
	19.00-20.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung	Britta Cramer
25.7	14.30-15.30 Uhr	Swing Fitness (mit kleinen Schrittfolgen)	Christel Müller
	18.00-19.00 Uhr	Yoga Flow	Claudia Ganz
	19.00-20.00 Uhr	Yoga & Meditation	Claudia Ganz
26.7	18.00-19.00 Uhr	Hanteltraining	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic	Susanne Zimmermann
27.7	18.00-19.00 Uhr	Yogilates Sommerflow	Dagmar Heinrich
	19.00-20.00 Uhr	Beckenbodentraining	Dagmar Heinrich
28.7	17.00-18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 50+	Jürgen Hensel
	18.00-19.00 Uhr	Fit & Mobi (Achtung: Auch für Schwangere geeignet)	Natalie Fox
29.7	10.00-11.00 Uhr	Drums Alive	Tamara Fox
	11.00-12.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
31.7	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	17.00-18.00 Uhr	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen Hensel
	18.00-19.00 Uhr	Slide Pads	Heike Fox
	19.00-20.00 Uhr	Jeck Fit Dance	Heike Fox
1.8	14.30-15.30 Uhr	Damengymnastik 50+	Christel Müller
	19.00-20.00 Uhr	Hula Hoop (Spielplatz zur Mühle bei schönem Wetter, bei Regen Fritz-Kuchenmeisterhalle)	Violeta Opolony
	18.00-19.00 Uhr	Hanteltraining	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
2.8	18.00-19.00 Uhr	Rückenfit	Britta Cramer
	19.00-20.00 Uhr	Fitness mit dem Pezziball	Britta Cramer
3.8	18.00-19.00 Uhr	Hanteltraining	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	Zumba	Tamara Fox
	20.00-21.00 Uhr	Tabata (Spielplatz zur Mühle bei schönem Wetter, bei Regen Gymnastikhalle 1) Achtung: Gymnastikmatte mitbringen	Violeta Opolony
4.8	17.00-18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 50+	Jürgen Hensel
	18.00-19.00 Uhr	Fit & Mobi (Achtung: Auch für Schwangere geeignet)	Natalie Fox

5er Karten für 10,00 €/Mitglieder und 30,00 €/Nichtmitglieder sind bei den Übungsleitern die im Sommerprogramm mitmachen 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