

13. Sommerprogramm - Wir freuen uns auf Euch

Tag	Uhrzeit	Stunde	ÜI
14.7.	10:00-11:00	Damengymnastik Stehen und mit Stuhl (Gym 2)	Christel M.
	17:00-18:00	Gutes für den Rücken	Norbert
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Boot-Camp	Jenny & Reiner
15.7.	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50	Christel M.
	18:00-19:00	Step-Intervall Training	Anna
	19:00-20:00	Bodystyling	Anna
16.7.	18:30-19:30	Strong Nation	Juli
	19:30-20:30	Pilates	Juli
	19:00-20:10	Aikido (Saal)	Michael
17.7.	18:00-19:00	Maxi-Band	Nadine
	19:00-20:00	HIIT	Sven
18.7.	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Dance Aerobic	Christiane
	19:00-20:00	Pilates	Christiane
21.7.	10:00-11:00	Damengymnastik Stehen und mit Stuhl (Gym 2)	Christel M.
	17:00-18:00	Gutes für den Rücken	Norbert
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen
22.7.	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50	Christel M.
	18:00-19:00	Faszio	Heike
	19:00-20:00	Dance Fit	Steffie
23.7.	18:00-19:00	Power HIIT Workout	Anna
	19:00-20:00	Pilates	Anna
	19:00-20:10	Aikido (Saal)	Michael
24.7.	9:00-10:00	Gutes für den Rücken	Dagmar C.
	10:00-11:00	Dehnen von Kopf bis Fuß	Dagmar C.
	18:00-19:00	Slide- Pads	Nadine
	19:00-20:00	HIIT	Sven
25.7.	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Pilates	Christiane
	19:00-20:00	Dance Aerobic	Christiane
28.7.	17:00-18:00	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Boot-Camp	Jenny & Reiner
29.7.	9:00-10:00	Gutes für den Rücken	Dagmar C.
	10:00-11:00	Dehnen von Kopf bis Fuß	Dagmar C.
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	HIIT	Sven
30.7.	18:00-19:00	Step Aerobic	Anna
	18:00-19:30	After Work Wandern (alte Feuerwache Söven)	Diana
	19:00-20:00	Bodystyling	Anna
	19:00-20:10	Aikido (Saal)	Michael
31.7.	18:00-19:00	Schwing dich fit	Heike
	19:00-20:00	Sommeryoga	Melanie
1.8.	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Dance Aerobic	Christiane
	19:00-20:00	Pilates	Christiane
4.8.	10:00-11:00	Damengymnastik Stehen und mit Stuhl (Gym 2)	Christel M.
	17:00-18:00	Gutes für den Rücken	Norbert
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Rückenfit	Britta
5.8.	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50	Christel M.
	18:00-19:00	Easy Move Workout	Mario
	19:00-20:00	Deep Work Combat	Mario
6.8.	18:00-19:00	Power Pilates	Dagmar H.
	19:00-20:00	Yoga	Dagmar H.
	19:00-20:10	Aikido (Saal)	Michael
7.8.	17:00-18:00	Yogilates	Dagmar H.
	18:00-19:00	Power Pilates	Dagmar H.

	19:00-20:00	Dance Fit	Steffie
8.8.	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Hanteltraining	Nadine
	19:00-20:00	HIIT	Sven
9.8.	10:00-12:00	Pilatesworkshop für alle- sanft und kräftig	Dagmar H.
11.8.	10:00-11:00	Damengymnastik Stehen und mit Stuhl (Gym 2)	Christel M.
	18:00-19:00	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen
	19:00-20:00	Body Workout	Dagmar H.
	20:00-21:00	Yoga	Dagmar H.
12.8.	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50	Christel M.
	18:00-19:00	Deep Work Fitness	Janine
	19:00-20:00	HIIT	Sven
	20:00-21:00	Fit and Strong	Nadine
13.8.	17:30-18:30	Kräftigung und Mobilisation mit dem Redondoball	Britta
	18:00-19:30	After Work Wandern (alte Feuerwache Söven)	Diana
	18:30-19:30	Autogenes Training	Britta
	19:30-20:30	Dance Fit	Steffie
	19:00-20:10	Aikido (Saal)	Michael
14.8.	17:00-18:00	Wirbelsäulengymnastik	Dagmar H.
	18:00-19:00	Power Pilates	Dagmar H.
	19:00-20:00	Sommeryoga	Melanie
15.8.	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Pilates	Christiane
	19:00-20:00	Dance Aerobic	Christiane
18.8.	10:00-11:00	Damengymnastik Stehen und mit Stuhl (Gym 2)	Christel M.
	17:00-18:00	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Boot-Camp	Jenny & Reiner
19.8.	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50	Christel M.
	18:00-19:00	Deep Work Fitness	Janine
	19:00-20:00	Step Aerobic	Anna
	20:00-21:00	Bodystyling	Anna
20.8.	17:30-18:30	Pezziballgymnastik	Britta
	18:30-19:30	Fit and Strong	Nadine
	19:30-20:30	HIIT	Sven
	19:00-20:10	Aikido (Saal)	Michael
21.8.	9:00-10:00	Gutes für den Rücken	Dagmar C.
	10:00-11:00	Kraft und Fitness 60+	Stefan
	17:00-18:00	Gutes für den Rücken	Norbert
	18:00-19:00	BBP meets Jeck	Heike
	19:00-20:00	Sommeryoga	Melanie
22.8.	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Hanteltraining	Christiane
	19:00-20:00	Dance Fit	Steffie

5er Karten für 10,00 €/Mitglieder und 30,00 €/Nichtmitglieder sind bei den Übungsleitern, die im Sommerprogramm unterrichten, und im HTV-Büro (bis zu den Sommerferien) montags von 18:00-20:00 Uhr und donnerstags von 15:00-17:00 Uhr erhältlich.



Bei Fragen zum Sommerprogramm schreibt uns
(fitness@hennefertv.de) einfach an.
Die aktuelle Übersicht bei Änderungen oder Absagen findet ihr
in der Yolawo Übersicht:



<https://www.hennefertv.de/abteilungen/fitness-und-gesundheit/angebote-mit-zusatzbeitrag/>