

14. Sommerprogramm - Wir freuen uns auf Euch

Tag	Uhrzeit	Stunde	ÜI
20.7.	10:00-11:00	Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel
	10:00-11:00	BBP meets Jeck	Heike
	18:00-19:00	Zumba Gold	Heike
	19:00-20:00	Power Pilates	Dagmar H.
21.7.	20:00-21:00	Vinyasa Yoga	Dagmar H.
	09:00-10:00	Morning Yoga	Juliane
	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50+	Christel M.
	19:00-20:00	Full Body	Kim
22.7.	20:00-21:00	Mobility	Kim
	09:30-10:30	Physio Fit (mit und ohne Kind) (Gym 2)	Natalie
	10:30-11:30	Stuhlgymnastik (Gym 2)	Andrea
	19:00-20:00	Zumba	Steffie
23.7.	19:00-20:10	Aikido(Saal)	Michael
	18:00-19:00	Dance Fitness Basic	Anna
	19:00-20:00	Outdoor-Yoga (Kurpark)	Melanie
24.7	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
27.7.	18:00-19:00	Aktiv mit Spaß	Norbert
	19:00-20:00	Yogilates (Yoga & Pilates)	Claudia
	20:00-21:00	Yoga und Klang Meditation	Claudia
28.7.	09:30-10:30	Gutes für den Rücken	Dagmar C.
	10:30-11:30	Dehnen von Kopf bis Fuß	Dagmar C.
	18:00-19:00	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen
	19:00-20:00	Mobility	Kim
	20:00-21:00	Bodyworkout	Kim
29.7.	09:30-10:30	Physio Fit (mit und ohne Kind) (Gym 2)	Natalie
	10:30-11:30	Stuhlgymnastik (Gym 2)	Andrea
	18:00-19:00	Sanftes Pilates	Dagmar H.
	19:00-20:00	Yogilates	Dagmar H.
	19:00-20:10	Aikido(Saal)	Michael
30.7.	20:00-21:00	Latin Dance	Anna
	9:00-10:00	Morning Yoga	Juliane
	19:00-20:00	Outdoor-Yoga (Kurpark)	Melanie
31.7	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	19:00-20:00	Zumba	Steffie
3.8.	10:00-11:00	Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel M.
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Step & Style	Susanne
	20:00-21:00	Pilates	Anna
04.8.	9:00-10:00	Morning Yoga	Juliane
	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50+	Christel M.
	18:00-19:00	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen
	19:00-20:00	Full Body	Kim
5.8	20:00-21:00	Mobility	Kim
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	18:00-19:00	Body in Balance (TaiChi, Yoga, Kirsten)(Gym2)	Claudia
	19:00-20:00	Power HIIT Workout	Sven
6.8.	19:00-20:00	Yoga mit Klang Meditation (Gym 2)	Claudia
	19:00-20:10	Aikido(Saal)	Michael
	10:00-11:00	Bodyworkout	Susanne
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
7.8	19:00-20:00	Power HIIT Workout	Sven
	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Hanteltraining	Christiane
10.8.	19:00-20:00	Pilates	Christiane
	09:00-10:00	Yin & Yang Yoga	Claudia
10.8.	10:00-11:00	Yoga & Klang Meditation	Claudia
	10:00-11:00	Stuhlgymnastik (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	Step & Style	Susanne
	20:00-21:00	Pilates	Anna
	11.8.	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50+
18:00-19:00		Hanteltraining	Christiane
19:00-20:00		Pilates	Christiane

	20:00-21:00	Aktiv mit Spaß	Norbert
12.8.	17:30-18:30	Gutes für den Rücken	Britta
	18:30-19:30	Core& Balance mit dem Redondoball	Britta
	19:00-20:10	Aikido(Saal)	Michael
	19:30-20:30	Zumba	Steffie
13.8.	10:00-11:00	Bodyworkout	Susanne
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Power HIIT Workout	Sven
14.8	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Zumba	Steffie
16.8.	16:00-18:00	Bootcamp (2 Kreuze)	Sven & Nadine
17.8.	10:00-11:00	Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel M.
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Step & Style	Susanne
	20:00-21:00	Pilates	Anna
18.8.	09:30-10:30	Gutes für den Rücken	Dagmar C.
	10:30-11:30	Dehnen von Kopf bis Fuß	Dagmar C.
	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50+	Christel M.
	18:00-19:00	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen
	19:00-20:00	Bodyworkout	Kim
	20:00-21:00	Full Body	Kim
19.8.	17:30:18:30	Rückenfit mit dem Pezziball	Britta
	18:30-19:30	Zug um Zug- Training mit dem Theraband	Britta
	19:00-20:10	Aikido(Saal)	Michael
20.8.	10:00-11:00	Bodyworkout	Susanne
	18:00-19:00	Power Pilates	Dagmar H.
	19:00-20:00	Yoga & Ecstatic Dance (bewegte Meditation)	Dagmar H.
21.8	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Power HIIT Workout	Sven
	20:00-21:00	Zumba	Steffie
24.8.	10:00-11:00	Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel M.
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Gymnastik von Kopf bis Zeh	Jürgen
	20:00-21:00	Aktiv mit Spaß	Norbert
25.8.	09:30-10:30	Gutes für den Rücken	Dagmar C.
	10:30-11:30	Dehnen von Kopf bis Fuß	Dagmar C.
	14:30-15:30	Damengymnastik ab 50+	Christel M.
	18:00-19:00	Easy Move Workout	Mario
	19:00-20:00	Deepwork Combat	Mario
	20:00-21:00	Stretch und Relax mit Yoga Elementen	Mario
26.8.	17:30:18:30	Gutes für den Rücken	Britta
	18:30-19:30	Somatic Education (nach T. Hanna)	Britta
	19:00-20:10	Aikido(Saal)	Michael
	19:30-20:30	Pilates	Anna
27.8.	10:00-11:00	Rücken	Dagmar H.
	11:00-12:00	Pilates	Dagmar H.
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Power HIIT Workout	Sven
28.8	17:00-18:10	Aikido (Saal)	Michael
	18:00-19:00	Fit and Strong	Nadine
	19:00-20:00	Power HIIT Workout	Sven
	19:00-21:00	Vollmondspecial (2 Kreuze) (Gym2)	Dagmar H. & Claudia

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/>



Alle Stunden finden in der Gymnastikhalle 1 statt außer es steht ein anderer Ort dahinter.

Eingang für Stuhlgymnastik und Aikido ist übers Clubheim. Kraftraum hat regulär auf und kann auch auf die 5er-Karte genutzt werden Zeiten siehe Homepage.

