



TSV Klausdorf e.V. von 1916 Aubrook 2, 24222 Schwentidental

Sommerferienprogramm „Fitness und Gesundheit“



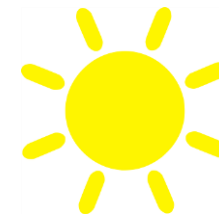
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Ferienwoche: 29.06. -03.07.2020					
18.00-19.30 Uhr Yoga (Ulrike) (vor d. Schwent.Halle)	9.00-10.00 Uhr Rückenfitness (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	8.30-9.30 Uhr Rücken Aktiv (Regine) Kl. Schwentinehalle	9.00-11.00 Uhr Seniorenfitness (Regine)	9.00-10.00 Uhr Fitness (Regine) Kl. Schwentinehalle	10.00-11.00 Uhr Zumba (Olesya) Schulturnhalle
18.00-19.00 Uhr Nordic Walking Intervall (Tanja) vor der Schwentinehalle	9.15-10.45 Uhr Gedächtnistraining (Regine) Vereinsheim	17.00-17.45 Uhr Crossfit (Tanja) Schulhof, Grundschule	10.00 - 11.00 Uhr Nordic Walking (Dieter) Parkplatz Schwentinehalle	10.00-11.00 Uhr Fit ab 60 (Regine) Kl. Schwentinehalle	
18.05-19.05 Uhr Body Workout (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po (Regine) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Bauch Balance (Angela Z.) Schulturnhalle	18.00-19.00 Uhr Fitness (Regine) Schulturnhalle	17.00-18.30 Uhr Yoga (Ulrike) (vor d. Schwentinehalle)	
	18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof Grundschule	19.15-20.15 Uhr Antara (Angela Z.) Schulturnhalle	19.00-20.00 Uhr Rückenfitness (Mareike) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof, GS	
	18.30-19.30 Uhr Pilates (Tanja) vor d. Vereinsheim				
	19.00-20.00 Uhr After Work (Anja) Kl. Schwentinehalle				
	19.00-20.00 Uhr BBPR (Angela Z.) Schulturnhalle				

Hinweise zu Yoga und Pilates: Die Kurse finden draußen statt. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz vor der Schwentinehalle (Yoga) bzw. vor dem Vereinsheim (Pilates).



TSV Klausdorf e.V. von 1916 Aubrook 2, 24222 Schwentidental

Sommerferienprogramm „Fitness und Gesundheit“



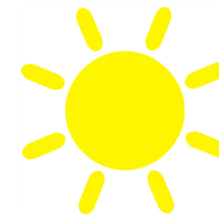
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
2. Ferienwoche: 06.07. - 10.07.2020					
17.15-18.05 Uhr Zumba Gold (Mirela) Kl. Schwentinehalle	9.00-10.00 Uhr Rückenfitness (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	8.30-9.30 Uhr Rücken Aktiv (Regine) Kl. Schwentinehalle	9.00-11.00 Uhr Seniorenfitness (Regine)	9.00-10.00 Uhr Fitness (Regine) Kl. Schwentinehalle	10.00-11.00 Uhr Zumba (Olesya) Schulturnhalle
18.00-19.30 Uhr Yoga (Ulrike) (vor d. Schwent.Halle)	9.15-10.45 Uhr Gedächtnistraining (Regine) Vereinsheim	17.00-17.45 Uhr Crossfit (Tanja) Schulhof, Grundschule	10.00 - 11.00 Uhr Nordic Walking (Dieter) Parkplatz Schwentinehalle	10.00-11.00 Uhr Fit ab 60 (Regine) Kl. Schwentinehalle	
18.00-19.00 Uhr Nordic Walking Intervall (Tanja) vor der Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po (Regine) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Bauch Balance (Angela Z.) Schulturnhalle	18.00-19.00 Uhr Fitness (Regine) Schulturnhalle	17.00-18.30 Uhr Yoga (Ulrike) Draußen (vor d. Schwentinehalle)	
18.05-19.05 Uhr Body Workout (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	19.00-20.00 Uhr After Work (Anja) Kl. Schwentinehalle	19.15-20.15 Uhr Antara (Angela Z.) Schulturnhalle	19.00-20.00 Uhr Rückenfitness (Mareike) Kl. Schwentinehalle		
	19.00-20.00 Uhr BBPR (Angela Z.) Schulturnhalle	19.30-20.30 Uhr Zumba (Mirela) Kl. Schwentinehalle			

Hinweise zu Yoga und Pilates: Die Kurse finden draußen statt. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz vor der Schwentinehalle (Yoga) bzw. vor dem Vereinsheim (Pilates).



TSV Klausdorf e.V. von 1916 Aubrook 2, 24222 Schwentimental

Sommerferienprogramm „Fitness und Gesundheit“



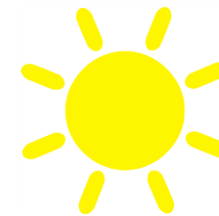
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
3. Ferienwoche: 13.07. -17.07.2020					
17.15-18.05 Uhr Zumba Gold (Mirela) Kl. Schwentinehalle	9.00-10.00 Uhr Rückenfitness (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	8.30-9.30 Uhr Rücken Aktiv (Regine) Kl. Schwentinehalle	9.00-11.00 Uhr Seniorenfitness (Regine)	9.00-10.00 Uhr Fitness (Regine) Kl. Schwentinehalle	10.00-11.00 Uhr Zumba (Olesya) Schulturnhalle
18.00-19.30 Uhr Yoga (Ulrike) vor d. Schwentinehalle	9.15-10.45 Uhr Gedächtnistraining (Regine) Vereinsheim	17.00-17.45 Uhr Crossfit (Tanja) Schulhof, Grundschule	10.00 - 11.00 Uhr Nordic Walking (Dieter) Parkplatz Schwentinehalle	10.00-11.00 Uhr Fit ab 60 (Regine) Kl. Schwentinehalle	
18.00-19.00 Uhr Nordic Walking Intervall (Tanja) vor der Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po (Regine) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Bauch Balance (Angela Z.) Schulturnhalle	18.00-19.00 Uhr Fitness (Regine) Schulturnhalle	17.00-18.30 Uhr Yoga (Ulrike) vor d. Schwentinehalle	
18.05-19.05 Uhr Body Workout (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof Grundschule	19.15-20.15 Uhr Antara (Angela Z.) Schulturnhalle	19.00-20.00 Uhr Rückenfitness (Mareike) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof, GS	
	18.30-19.30 Uhr Pilates (Tanja) vor d. Vereinsheim	19.30-20.30 Uhr Zumba (Mirela) Kl. Schwentinehalle			
	19.00-20.00 Uhr After Work (Anja) Kl. Schwentinehalle				
	19.00-20.00 Uhr BBPR (Angela Z.) Schulturnhalle				

Hinweise zu Yoga und Pilates: Die Kurse finden draußen statt. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz vor der Schwentinehalle (Yoga) bzw. vor dem Vereinsheim (Pilates).



TSV Klausdorf e.V. von 1916 Aubrook 2, 24222 Schwentimental

Sommerferienprogramm „Fitness und Gesundheit“



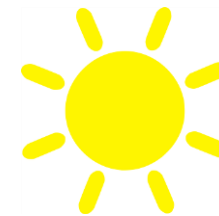
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
4. Ferienwoche: 20.07. -24.07.2020				
17.15-18.05 Uhr Zumba Gold (Mirela) kl. Schwentinehalle	9.00-10.00 Uhr Rückenfitness (Angela P.) kl. Schwentinehalle	8.30-9.30 Uhr Rücken Aktiv (Regine) Kl. Schwentinehalle	9.00-11.00 Uhr Seniorenfitness (Regine)	9.00-10.00 Uhr Fitness (Regine) Kl. Schwentinehalle
18.00-19.00 Uhr Nordic Walking Intervall (Tanja) vor Schwentinehalle	9.15-10.45 Uhr Gedächtnistraining (Regine) Vereinsheim	17.00-17.45 Uhr Crossfit (Tanja) Schulhof, Grundschule	10.00 - 11.00 Uhr Nordic Walking (Dieter) Parkplatz Schwentinehalle	10.00-11.00 Uhr Fit ab 60 (Regine) Kl. Schwentinehalle
18.00-19.30 Uhr Yoga (Ulrike) vor d. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po (Regine) Kl. Schwentinehalle		18.00-19.00 Uhr Fitness (Regine) Schulturnhalle	17.00-18.30 Uhr Yoga (Ulrike) vor d. Schwentinehalle
18.05-19.05 Uhr Body Workout (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof Grundschule		19.00-20.00 Uhr Rückenfitness (Mareike) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof, GS
	18.30-19.30 Uhr Pilates (Tanja) vor d. Vereinsheim			

Hinweise zu Yoga und Pilates: Die Kurse finden draußen statt. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz vor der Schwentinehalle (Yoga) bzw. vor dem Vereinsheim (Pilates).



TSV Klausdorf e.V. von 1916 Aubrook 2, 24222 Schwentimental

Sommerferienprogramm „Fitness und Gesundheit“



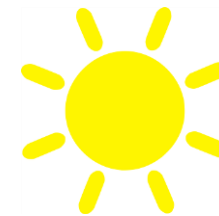
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
5. Ferienwoche: 27.07. - 31.07.2020				
18.00-19.00 Uhr Nordic Walking Intervall (Tanja) vor Schwentinehalle	9.00-10.00 Uhr Rückenfitness (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	8.30-9.30 Uhr Rücken Aktiv (Regine) Kl. Schwentinehalle	9.00-11.00 Uhr Seniorenfitness (Regine)	9.00-10.00 Uhr Fitness (Regine) Kl. Schwentinehalle
18.05-19.05 Uhr Body Workout (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	9.15-10.45 Uhr Gedächtnistraining (Regine) Vereinsheim	17.00-17.45 Uhr Crossfit (Tanja) Schulhof, Grundschule	10.00 - 11.00 Uhr Nordic Walking (Dieter) Parkplatz Schwentinehalle	10.00-11.00 Uhr Fit ab 60 (Regine) Kl. Schwentinehalle
	18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po (Regine) Kl. Schwentinehalle		18.00-19.00 Uhr Fitness (Regine) Schulturnhalle	18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof, GS
	18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof Grundschule			
	18.30-19.30 Uhr Pilates (Tanja) vor d. Vereinsheim			

Hinweise zu Yoga und Pilates: Die Kurse finden draußen statt. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz vor der Schwentinehalle (Yoga) bzw. vor dem Vereinsheim (Pilates).



TSV Klausdorf e.V. von 1916 Aubrook 2, 24222 Schwentimental

Sommerferienprogramm „Fitness und Gesundheit“



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6. Ferienwoche: 03.07. - 07.08.2020				
17.15-18.05 Uhr Zumba Gold (Mirela) kl. Schwentinehalle	9.00-10.00 Uhr Rückenfitness (Angela P.) kl. Schwentinehalle	8.30-9.30 Uhr Rücken Aktiv (Regine) Kl. Schwentinehalle	9.00-11.00 Uhr Seniorenfitness (Regine)	9.00-10.00 Uhr Fitness (Regine) Kl. Schwentinehalle
18.00-19.00 Uhr Nordic Walking Intervall (Tanja) vor Schwentinehalle	9.15-10.45 Uhr Gedächtnistraining (Regine) Vereinsheim	17.00-17.45 Uhr Crossfit (Tanja) Schulhof, Grundschule	18.00-19.00 Uhr Fitness (Regine) Schulturnhalle	10.00-11.00 Uhr Fit ab 60 (Regine) Kl. Schwentinehalle
18.05-19.05 Uhr Body Workout (Angela P.) Kl. Schwentinehalle	18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po (Regine) Kl. Schwentinehalle	19.30-20.30 Uhr Zumba (Mirela) kl. Schwentinehalle		18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof, GS
	18.00-19.00 Uhr Walking (Ruth) Schulhof Grundschule			
	18.30-19.30 Uhr Pilates (Tanja) vor d. Vereinsheim			

Hinweise zu Yoga und Pilates: Die Kurse finden draußen statt. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz vor der Schwentinehalle (Yoga) bzw. vor dem Vereinsheim (Pilates).