

# SOMMERFERIENPROGRAMM

TSV SCHWARZENBEK

04. JULI - 14. AUGUST

## WOCHE 1 04.07. - 08.07.

### Fitness

Montag, 08:00 - 09:00 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Jedermänner

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr  
Compehalle

### Zumba

Montag, 20:00 - 21:00 Uhr,  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Line Dance

Dienstag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 1

### Funktions-Gymnastik

Dienstag 19:15 - 20:30 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Pilates

Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### 60+ Gymnastik

Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Functional Training

Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr  
Mittwoch, 19:00 - 19:45 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Line Dance

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr  
PZ Compeschule

### Zumba

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Fitness

Freitag, 08:00 - 09:00 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Rückenschule

Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Rückenschule II

Freitag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Line Dance

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr,  
Compehalle

## WOCHE 2 11.07. - 15.07.

### Jedermänner

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr  
Compehalle

### Line Dance

Dienstag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 1

### Funktions-Gymnastik

Dienstag 19:15 - 20:30 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Pilates

Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### 60+ Gymnastik

Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Functional Training

Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr  
Mittwoch, 19:00 - 19:45 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Line Dance

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr,  
PZ Compeschule

### Rückenschule

Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Rückenschule II

Freitag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Line Dance

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr  
Compehalle

## WOCHE 3 18.07. - 22.07.

### Line Dance

Dienstag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 1

### Fitness

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Funktions-Gymnastik

Dienstag 19:15 - 20:30 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Pilates

Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Functional Training

Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr  
Mittwoch, 19:00 - 19:45 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Line Dance

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr  
PZ Compeschule

### Line Dance

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr  
Compehalle

## WOCHE 4 25.07. - 29.07.

### Fitness

Montag, 08:00 - 09:00 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Line Dance

Dienstag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 1

### Fitness

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Funktions-Gymnastik

Dienstag 19:15 - 20:30 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Pilates

Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Functional Training

Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr  
Mittwoch, 19:00 - 19:45 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Line Dance

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr  
PZ Compeschule

### Fitness

Freitag, 08:00 - 09:00 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Line Dance

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr  
Compehalle

## WOCHE 5 01.08. - 05.08.

### Fitness

Montag, 08:00 - 09:00 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Jedermänner

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr  
Compehalle

### Line Dance

Dienstag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 1

### Fitness

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Pilates

Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### 60+ Gymnastik

Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Functional Training

Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr  
Mittwoch, 19:00 - 19:45 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Line Dance

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr  
PZ Compeschule

### Fitness

Freitag, 08:00 - 09:00 Uhr,  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Rückenschule

Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Rückenschule II

Freitag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Line Dance

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr  
Compehalle

## WOCHE 6 08.08. - 12.08.

### Fitness

Montag, 08:00 - 09:00 Uhr  
Gymnastikraum Buschkoppel

### Jedermänner

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr  
Compehalle

### Zumba

Montag, 20:00 - 21:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Line Dance

Dienstag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 1

### Fitness

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Pilates

Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### 60+ Gymnastik

Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Functional Training

Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr  
Mittwoch, 19:00 - 19:45 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Line Dance

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr  
PZ Compeschule

### Zumba

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel 2

### Rückenschule

Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Rückenschule II

Freitag, 11:00 - 12:00 Uhr  
Sporthalle Buschkoppel

### Line Dance

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr  
Compehalle

**OHNE ANMELDUNG:  
VORBEIKOMMEN.  
MITMACHEN.**

**FITNESS &  
GESUNDHEIT**

