

Sommerferienprogramm vom 22.07. bis 01.09.2021

Donnerstag 22.7.21

Rückenfit 9 - 9.45 Uhr Halle 2
Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1
Flow Motion 18 - 18.50 Uhr Halle 1
Rückenfit 19 - 19.50 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
H. I. T. 20 - 21.00 Uhr Halle 1

Freitag 23.7.21

H. I. T. 8.30 - 9.30 Uhr Halle 1

Sonntag 25.7.21

Indoor Cycling 11 - 12 Uhr Cyclingraum

Montag 26.7.21

Pilates 18 - 19 Uhr Halle 2
H. I. T 18 - 19 Uhr Sportplatz Osternburg
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 19 - 20.00 Uhr Cyclingraum

Dienstag 27.7.21

Strong 16.30 - 17.30 Uhr Halle 2, für männliche Jugendliche ab 12 J.

Mittwoch 28.7.21

Mama - Baby Workout 10 - 11 Uhr Halle 1
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1
Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle
Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum

Donnerstag 29.7.21

Rückenfit 9 - 9.45 Uhr Halle 2
Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1
Flow Motion 18 - 18.50 Uhr Halle 1
Rückenfit 19 - 19.50 Uhr Halle 1
Drums Alive 19 - 20 Uhr Halle 2
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
H.I.T. 20 - 21 Uhr Halle 1

Sonntag 1.8.21

Indoor Cycling 11 - 12 Uhr Cyclingraum

Montag 2.8.21

Pilates 18 - 19 Uhr Halle 2
H. I. T. 18 - 19 Uhr Sportplatz Osternburg
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Dienstag 3.8.21

Spiele für Viele 19.45 - 21.15 Uhr Halle Grundschule Drielake
Power Gym für Mann und Frau 19 - 20 Uhr Halle 1

Mittwoch 4.8.21

Mama - Baby Workout 10 - 11 Uhr Halle 1
Achtsamkeitstraining 17.30 - 18.30 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1
Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle

Donnerstag 5.8.21

Rückenfit 9 - 9.45 Uhr Halle 2
Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1
Flow Motion 18 - 18.50 Uhr Halle 1
Rückenfit 19 - 19.50 Uhr Halle 1
Drums Alive 19 - 20 Uhr Halle 2
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
H. I. T. 20 - 21 Uhr Halle 1

Freitag 6.8.21

H. I. T. 8.30 - 9.30 Uhr Halle 1

Sonntag 8.8.21

Indoor Cycling 11 - 12 Uhr Cyclingraum

Montag 9.8.21

Pilates 18 - 19 Uhr Halle 2
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Dienstag 10.8.21

Spiele für Viele 19.45 - 21.15 Uhr Halle Grundschule Drielake

Mittwoch 11.8.21

Achtsamkeitstraining 17.30 - 18.30 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum
Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle 1

Donnerstag 12.8.21

Rückenfit 9 - 9.45 Uhr Halle 2
Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
Drums Alive 19 - 20 Uhr Halle 2

Sonntag 15.8.21

Indoor Cycling 11 - 12 Uhr Cyclingraum

Montag 16.8.21

Rückengymnastik 9 - 10 Uhr Halle 1
Rückengymnastik 10 - 11 Uhr Halle 1
Hockergymnastik 11 - 12 Uhr Halle 1
Pilates 18 - 19 Uhr Halle 2
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
Ganzkörpertraining 19.15 - 20.15 Uhr Halle 2

Dienstag 17.8.21

Bauch/Beine/ Po 9 -10 Uhr Halle 2
Strong 16.30 - 17.30 Uhr Halle 2
Zumba 17.45 - 18.45 Uhr Tanzforum
Power Gym für Mann und Frau 19 - 21 Uhr Halle 1

Mittwoch 18.8.21

Achtsamkeitstraining 17.30 - 18.30 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1
Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle 1

Donnerstag 19.8.21

Rückenfit 9 - 9.45 Uhr Halle 2
Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1
Rückengymnastik 10 - 10.45 Uhr Halle 2
Rückengymnastik 11 - 12 Uhr Halle 2

Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Sonntag 22.8.21

Indoor Cycling 11 - 12 Uhr Cyclingraum

Montag 23.8.21

Rückengymnastik 9 - 9.45 Uhr Halle 1
Rückengymnastik 10 - 10.45 Uhr Halle 1
Hockergymnastik 11 - 11.45 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
Ganzkörpertraining 19.15 - 20.15 Uhr Halle 2

Dienstag 24.8.21

Bauch/ Beine/ Po 9 - 9.45 Uhr Halle 2
Strong 16.30 - 17.30 Uhr Halle 2, für männliche Jugendliche ab 12 J.
Zumba 17.45 - 18.45 Uhr Tanzforum

Mittwoch 25.8.21

Achtsamkeitstraining 17.30 - 18.20 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1
Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle

Donnerstag 26.8.21

Rückenfit 9 - 10 Uhr Halle 2
Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1
Rückengymnastik 10 - 10.45 Uhr Halle 2
Rückengymnastik 11 - 11.45 Uhr Halle 2
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Sonntag 29.8.21

Indoor Cycling 11 - 12 Uhr Cyclingraum

Montag 30.8.21

Rückengymnastik 9 - 9.45 Uhr Halle 1
Rückengymnastik 10 - 10.45 Uhr Halle 1
Hockergymnastik 11 - 11.45 Uhr Halle 1
H. I. T. 18 - 19 Uhr Sportplatz Osternburg
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
Ganzkörpertraining 19.15 - 20.15 Uhr Halle 2

Dienstag 31.8.21

Bauch/ Beine/ Po 9 - 9.45 Uhr Halle 2
Strong 16.30 - 17.30 Uhr Halle 2, für männliche Jugendliche ab 12 J.
Zumba 17.45 - 18.45 Uhr Tanzforum
Power Gym für Mann und Frau 19 - 20 Uhr Halle 1
Spiele für Viele 19.45 - 21.15 Uhr Halle Grundschule Drielake

Mittwoch 1.9.21

Mama - Baby Workout 10 - 11 Uhr Halle 1
Achtsamkeitstraining 17.30 - 18.20 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1
Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle 1