



## **Sportprogramm für die Sommerferien**

### **1. Woche**

*Montag*

09.07.2018 18:00 Uhr Zirkeltraining für jedermann mit Angela

*Donnerstag*

12.07.2018 18:00 Uhr Faszientraining (mit/ohne BlackRoll)  
mit Petra (Rolle mitbringen, wenn möglich)

### **2. Woche**

*Mittwoch*

18.07.2018 18:00 Uhr Fitness-Überraschungs-Stunde mit Tine

### **3. Woche**

*Dienstag*

24.07.2018 19:00 Uhr Tabata mit Marion

*Donnerstag*

26.07.2018 16:00 Uhr Walking-Tour von Sehestedt zum  
Himbeerhof Steinwehr (gem.  
Kaffeetrinken) mit Canan und Regina  
Bei Fragen: Canan 0175-3621627  
Regina: 04334-482

### **4. Woche**

*Mittwoch*

01.08.2017 18:00 Uhr Fitness-Überraschungs-Stunde mit Tine

### **5. Woche**

*Dienstag*

07.08.2018 18:00 Uhr Yoga mit Petra (Kissen + Decke für die  
Entspannungsphase mitbringen !)

### **6. Woche**

*Freitag*

17.08.2018 18:00 Uhr Faszientraining (mit/ohne BlackRoll)  
mit Anne (Rolle mitbringen, wenn möglich)



**Wir wünschen euch allen eine schöne Ferienzeit !**