



Sport mit dem TSV Ellerbek in den Sommerferien 2023

Wie immer gibt es in der 1. und 6. Ferienwoche ein Sportprogramm für unsere Erwachsenen Mitglieder:

Ferienwoche 1 (17. bis 21.07.23)

Montag 17.07.

Hatha Yoga I	18:00 – 19:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana Petersen
Hatha Yoga II	19:00 – 20:30 Uhr	Spiegelsaal	Diana Petersen
Gerätestudio	19:00 – 21:00 Uhr		Gunnar

Dienstag 18.07.

Yoga	08:45 – 09:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Qigong	09:45 – 10:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Fitness junge Männer	19:00 – 20:30 Uhr	Turnhalle	Gunnar

Mittwoch 19.07.

Body Workout	09:00 – 10:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Pilates	10:00 – 11:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Tabata	19:30 – 20:30 Uhr	Turnhalle	Singa

Donnerstag 20.07. und Freitag 21.07.

Alle Angebote finden wie gewohnt statt!

Ferienwoche 6 (21. bis 25.08.23)

Achtung: In dieser Woche können die Kurse NUR draußen stattfinden!

Montag 21.08.

4XF-OutdoorFitCamp	16:45 – 17:45 Uhr		Carsten
Fitness ältere Herren	18:00 – 19:00 Uhr		Carsten
Funktional Fitness	19:00 – 20:00 Uhr		Carsten

Dienstag 22.08.

Yoga	08:45 – 09:45 Uhr		Christa
Qigong	09:45 – 10:45 Uhr		Christa
Faszio	16:30 – 17:30 Uhr		Carsten
FitnessMix	17:30 – 18:30 Uhr		Carsten
Gerätestudio	18:30 – 20:00 Uhr		Carsten

Mittwoch 23.08.

Body Workout	09:00 – 10:00 Uhr		Christa
Pilates	10:00 – 11:00 Uhr		Christa
Rückengymnastik	18:00 – 19:00 Uhr		Verena
Fit ab 50	19:00 – 20:00 Uhr		Verena

Donnerstag 24.08.

Stuhlgymnastik I 65+	08:30 – 09:30 Uhr		Christa
Stuhlgymnastik II 65+	09:30 – 10:30 Uhr		Christa