



für Frauen und Männer

Ort: Turnhalle Schule an der Lessing Straße (Eingang St.-Jürgen Straße)
immer von 19.00 bis 20.00 Uhr

Termin	Angebot	Leitung
Do. 04.07.2019	Powergym	Nicole Finke
Di. 09.07.2019	Qi Gong	Nicole Henze
Do. 11.07.2019	Gymoffensive	Silvana Meinel
Di. 16.07.2019	Pilates	Karin Engelhardt
Do. 18.07.2019	Powergym	Nicole Finke
Di. 23.07.2019	Gymoffensive	Silvana Meinel
Do. 25.07.2019	Powergym	Nicole Finke
Di. 30.07.2019	Gymoffensive	Silvana Meinel
Do. 01.08.2019	BBP	Monika Ahrens
Di. 06.08.2019	Powergym	Nicole Finke
Do. 08.08.2019	BBP	Monika Ahrens
Di. 13.08.2019	Qi Gong	Nicole Henze

Zusätzliche Angebote draußen während der Sommerferien

- 04.07. bis 14.08 - (wenn das Wetter nicht zu schlecht ist):

auf dem **Sportplatz Henschenbusch** (Richard-Jürgens-Weg 40, Pauliner Marsch):

- **Cross1877–Crosstraining** bei Frank Berlage,
jeweils am Mittwoch (außer 10.7.) ebenso um 19 Uhr.
- **Fitness & Fun - Ballspiele für Männer** bei Karl-Heinz Fischbeck immer mittwochs
18.00 bis 20.00 Uhr.

Hinterhof auf der **Wiese**, Eingang zwischen der **Hemelinger Str. 56 und 58**:

- **Qi Gong** bei Nicole Henze, immer am Donnerstag um 17.30 Uhr.
- **Tai Chi Fitness** bei Nicole Henze, immer am Donnerstag um 18.30 Uhr.

auch **Nichtmitglieder** sind herzlich willkommen

Keine Anmeldung erforderlich!

Von Nichtmitgliedern erheben wir einen Beitrag von 3,00 Euro je Kursangebot.
(Verrechnung bei Eintritt in den Verein)