



## Ferienprogramm

**Wir bieten Euch in den Sommerferien ein vielfältiges Sportangebot.**

**Bei Interesse an einer Schnupperstunde bitte per Mail anmelden**

**unter: [turnen@tsv-heusenstamm.de](mailto:turnen@tsv-heusenstamm.de)**

Tag	Titel	Uhrzeit	Termine
Montag	Wirbelsäulen-Gymnastik	9:30 – 10:30 Uhr im Turngarten	06.07, 13.07., 20.07., 27.07., 10.08.
Montag	Mixed Workout	18:00 – 19:00 Uhr TSV-Halle	06.07, 13.07., 20.07., 27.07., 03.08.
Mittwoch	Fitnessgymnastik	9:30 – 10:30 Uhr TSV-Halle	08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 12.07.
Mittwoch	Wirbelsäulen-Gymnastik	18:30 – 19:30 Uhr Spiegelsaal	jeden Mittwoch
Mittwoch	Step BBP	19:30 – 20:30 Uhr TSV Halle 20:30 – 21:30 Uhr TSV Halle	08.07., 22.07., 29.07., 12.08.,
Donnerstag	Workout Wirbelsäule	19:00 – 20:00 Uhr TSV-Halle	16.07., 23.07., 30.07., 06.08., 13.08.,
Freitag	Pilates	9:30 – 10:30 Uhr 10:30 – 11:30 Uhr Spiegelsaal	jeden Freitag
Freitag	Gymnastik und Spiel	18:30 – 20:00 Uhr TSV-Halle	jeden Freitag

Tag	Titel	Uhrzeit	Termine
Montag	Wirbelsäulen-Gymnastik	9:30 – 10:30 Uhr im Turngarten	06.07, 13.07., 20.07., 27.07., 10.08.
Montag	Mixed Workout	18:00 – 19:00 Uhr TSV-Halle	06.07, 13.07., 20.07., 27.07., 03.08.
Mittwoch	Fitnessgymnastik	9:30 – 10:30 Uhr TSV-Halle	08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 12.07.
Mittwoch	Wirbelsäulen-Gymnastik	18:30 – 19:30 Uhr Spiegelsaal	jeden Mittwoch
Mittwoch	Step BBP	19:30 – 20:30 Uhr TSV Halle 20:30 – 21:30 Uhr TSV Halle	08.07., 22.07., 29.07., 12.08.,
Donnerstag	Workout Wirbelsäule	19:00 – 20:00 Uhr TSV-Halle	16.07., 23.07., 30.07., 06.08., 13.08.,
Freitag	Pilates	9:30 – 10:30 Uhr 10:30 – 11:30 Uhr Spiegelsaal	jeden Freitag
Freitag	Gymnastik und Spiel	18:30 – 20:00 Uhr TSV-Halle	jeden Freitag