

# SOMMERFERIEN-PROGRAMM, S.V. Blau-Weiß Hand e.V.



Tag	Ferienwoche 1 27.06. – 01.07.2022	Ferienwoche 2 04.07. – 08.07.2022	Ferienwoche 3 11.07. – 15.07.2022	Ferienwoche 4 18.07. – 22.07.2022	Ferienwoche 5 25.07. – 29.07.2022	Ferienwoche 6 01.08. – 05.08.2022
Montag	<b>09:00 – 10:00</b> <i>Rückentraining</i> Margarete Bartscht SH BWH	<b>09:00 – 10:00</b> <i>Rückentraining</i> Margarete Bartscht SH BWH	<b>09:00 – 10:00</b> <i>Rückentraining</i> Margarete Bartscht SH BWH			
	<b>19:00 – 20:00</b> <i>Step &amp; Shape</i> Laura Remmert SH BWH		<b>19:00 – 20:00</b> <i>Step &amp; Shape</i> Laura Remmert SH BWH	<b>19:00 – 20:00</b> <i>Body Workout</i> Laura Remmert SH BWH	<b>19:00 – 20:00</b> <i>Cardio/HIIT</i> Laura Remmert SH BWH	<b>19:00 – 20:00</b> <i>Body Workout</i> Laura Remmert SH BWH
Dienstag	<b>10:00 – 11:00</b> <i>In Balance 60+</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	<b>10:00 – 11:00</b> <i>In Balance 60+</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	<b>10:00 – 11:00</b> <i>In Balance 60+</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	<b>10:00 – 11:00</b> <i>In Balance 60+</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	<b>10:00 – 11:00</b> <i>In Balance 60+</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	<b>10:00 – 11:30</b> <i>Yin Rücken yoga</i> Anett Ebstein GR BWH
	<b>11:00 – 12:00</b> <i>Pilates</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	<b>11:00 – 12:00</b> <i>Pilates</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	<b>11:00 – 12:00</b> <i>Pilates</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	<b>10:00 – 11:30</b> <i>Yin Rücken yoga</i> Anett Ebstein GR BWH	<b>10:00 – 11:30</b> <i>Yin Rücken yoga</i> Anett Ebstein GR BWH	
				<b>11:00 – 12:00</b> <i>Pilates</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	<b>11:00 – 12:00</b> <i>Pilates</i> Ulrike Reifferscheidt SH BWH	
				<b>19:30 – 21:00</b> <i>Yoga am Abend</i> Anett Ebstein GR BWH	<b>19:30 – 21:00</b> <i>Yoga am Abend</i> Anett Ebstein GR BWH	<b>19:30 – 21:00</b> <i>Yoga am Abend</i> Anett Ebstein GR BWH

# SOMMERFERIEN-PROGRAMM, S.V. Blau-Weiß Hand e.V.



Tag	Ferienwoche 1 27.06. – 01.07.2022	Ferienwoche 2 04.07. – 08.07.2022	Ferienwoche 3 11.07. – 15.07.2022	Ferienwoche 4 18.07. – 22.07.2022	Ferienwoche 5 25.07. – 29.07.2022	Ferienwoche 6 01.08. – 05.08.2022
Mittwoch	<b>16:30 – 18:00</b> <b>Yoga</b> Laura Kusnezow GR BWH	<b>16:30 – 18:00</b> <b>Yoga</b> Laura Kusnezow GR BWH	<b>16:30 – 18:00</b> <b>Yoga</b> Laura Kusnezow GR BWH			
	<b>18:00 – 19:00</b> <b>Bodyforming</b> Celine Kurzer SH BWH	<b>18:00 – 19:00</b> <b>Rückenfitness</b> Celine Kurzer SH BWH	<b>18:00 – 19:00</b> <b>Cardio Training</b> Celine Kurzer SH BWH			
		<b>20:00 – 21:00</b> <b>BBP</b> Laura Remmert SH BWH				
Donnerstag	<b>18:30 – 19:30</b> <b>KAHA</b> Monika Schubert SH BWH	<b>18:30 – 19:30</b> <b>KAHA</b> Monika Schubert SH BWH		<b>18:30 – 19:00</b> <b>Entspannung PUR</b> Anett Ebstein GR BWH	<b>18:30 – 19:00</b> <b>Entspannung PUR</b> Anett Ebstein GR BWH	<b>18:30 – 19:00</b> <b>Entspannung PUR</b> Anett Ebstein GR BWH
	<b>19:30 – 20:30</b> <b>Rückenfitness</b> Ramilya Gauf SH BWH	<b>19:30 – 20:30</b> <b>Rückenfitness</b> Ramilya Gauf SH BWH	<b>19:30 – 20:30</b> <b>Rückenfitness</b> Ramilya Gauf SH BWH	<b>19:00 – 20:30</b> <b>Rückenyoga</b> Anett Ebstein GR BWH	<b>19:00 – 20:30</b> <b>Rückenyoga</b> Anett Ebstein GR BWH	<b>19:00 – 20:30</b> <b>Rückenyoga</b> Anett Ebstein GR BWH
Freitag	<b>09:30 – 11:00</b> <b>Yoga</b> Laura Kusnezow GR BWH	<b>09:30 – 11:00</b> <b>Yoga</b> Laura Kusnezow GR BWH	<b>09:30 – 11:00</b> <b>Yoga</b> Laura Kusnezow GR BWH	<b>09:00 – 10:30</b> <b>Yin Yoga</b> Anett Ebstein GR BWH	<b>09:00 – 10:30</b> <b>Yin Yoga</b> Anett Ebstein GR BWH	<b>09:00 – 10:30</b> <b>Yin Yoga</b> Anett Ebstein GR BWH
				<b>10:35 – 11:35</b> <b>Kinderturnen bis 6 J</b> Anett Ebstein SH BWH	<b>10:35 – 11:35</b> <b>Kinderturnen bis 6 J</b> Anett Ebstein SH BWH	<b>10:35 – 11:35</b> <b>Kinderturnen bis 6 J</b> Anett Ebstein SH BWH

# SOMMERFERIEN - PROGRAMM , S.V. Blau-Weiß Hand e.V.



**Buchbar ist unser Sommerprogramm mit einer 5er- oder 10er-Karte.**

Sie können dann frei entscheiden, an welchen Terminen Sie teilnehmen möchten. Eine **Anmeldung** für die einzelnen Stunden ist **nicht erforderlich**. Für die Yoga-Kurse von 90 Minuten werden eineinhalb Kästchen angekreuzt. Beide Karten sind gültig für das laufende Kalenderjahr.

<b>5er-Karte</b> , Nr. 2202ZE050, 58,-€ bzw. 30,-€ für Vereinsmitglieder	<b>10er-Karte</b> , Nr. 2202ZE010, 96,-€ bzw. 50,-€ für Vereinsmitglieder
--	---

Zu erwerben über [breitensport@blau-weiss-hand.de](mailto:breitensport@blau-weiss-hand.de)

<b>SOMMERWORKSHOPS Athletiktraining</b> von 28.06. bis 15.07.2022	<b>SOMMERWORKSHOPS Slacklining</b> vom 16.07. bis 17.07.2022
<b>Athletiktraining für Kinder und Jugendliche von 10 – 18 Jahren</b> jeweils dienstags und freitags, 15:30 – 17:00 Uhr, Sporthalle BWH € 65,- (80,- für Nicht-Mitglieder), online buchbar Nr. <a href="#">2202KI050</a>	<b>Slacklining für Kinder und Jugendliche von 6-12 Jahren</b> jeweils Samstag und Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr, Wellness-Garten, Grillhütte € 45,- (60,- für Nicht-Mitglieder), online buchbar Nr. <a href="#">2202KI060</a>
<b>Athletiktraining für Erwachsene</b> jeweils dienstags und freitags 17:30 – 19:00 Uhr, Sporthalle BWH € 80,- (95,- für Nicht-Mitglieder), online buchbar Nr. <a href="#">2202FI095</a>	<b>Slacklining für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene</b> jeweils Samstag und Sonntag, 12:30 - 14:00 Uhr, Wellness-Garten, Grillhütte € 60,- (75,- für Nicht-Mitglieder), online buchbar Nr. <a href="#">2202FI100</a>

**geänderter Termin**