

SOMMERFERIENPROGRAMM 2023

Tag	Ferienwoche 1 26.06. - 30.06.2022	Ferienwoche 2 03.07. - 07.07.2023	Ferienwoche 3 10.07. - 14.07.2023	Ferienwoche 4 17.07. - 21.07.2023	Ferienwoche 5 24.07. - 28.07.2023	Ferienwoche 6 31.07. - 04.08.2023
Montag	10:30 - 12:00 Yin-Yoga Laura Kusnezow			09:00 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik Margarete Bartscht	09:00 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik Margarete Bartscht	10:00 - 11:30 Yin Yoga Anett Ebstein
	18:00 - 19:00 Aerobic Marita Hörsch	18:00 - 19:00 Aerobic Marita Hörsch	18:00 - 19:00 Aerobic Marita Hörsch	18:30 - 19:30 Body Workout Indoor/Outdoor Heidie v. Hardenberg	18:30 - 19:30 Body Workout Indoor/Outdoor Heidie v. Hardenberg	18:30 - 19:30 Body Workout Indoor/Outdoor Heidie v. Hardenberg
	19:00 - 20:00 Rückenfit Marita Hörsch	19:00 - 20:00 Rückenfit Marita Hörsch	19:00 - 20:00 Rückenfit Marita Hörsch			
Dienstag		10:00 - 11:00 In Balance 60+ Ulrike Reifferscheidt	10:00 - 11:00 In Balance 60+ Ulrike Reifferscheidt	10:00 - 11:00 In Balance 60+ Ulrike Reifferscheidt	10:00 - 11:00 In Balance 60+ Ulrike Reifferscheidt	10:00 - 11:00 In Balance 60+ Ulrike Reifferscheidt
	18:30 - 19:30 Rückenfit Céline Kurzer	18:30 - 19:30 Rückenfit Céline Kurzer	18:30 - 19:30 Rückenfit Céline Kurzer	17:00 - 18:00 Gymnastik für Sie Ulrike Reifferscheidt	17:00 - 18:00 Gymnastik für Sie Ulrike Reifferscheidt	
	18:00 - 19:30 Lauftraining Michael Möller	18:00 - 19:30 Lauftraining Michael Möller	18:00 - 19:30 Lauftraining Michael Möller	18:00 - 19:00 Pilates Ulrike Reifferscheidt	18:00 - 19:00 Pilates Ulrike Reifferscheidt	
Mittwoch	09:00 - 10:00 Body Forming Ramilya Gauf	09:00 - 10:00 Fitness und Figur Ramilya Gauf	09:00 - 10:00 Body Forming Ramilya Gauf		9:00 - 10:30 Yin Yoga Anett Ebstein	09:00 - 10:30 Rückenyooga Anett Ebstein
					10:30 12:00 Rückenyooga Anett Ebstein	18:00 - 19:30 Yoga am Abend, GR BWH Anett Ebstein
	18:30 - 19:30 Fit und Gesund für Frauen Ü 50 Ramilya Gauf	18:30 - 19:30 Rückenfitness Ramilya Gauf	18:30 - 19:30 Fit und Gesund für Frauen Ü 50 Ramilya Gauf	18:00 - 19:30 Yoga am Abend Anett Ebstein		18:00 - 19:00 Aerobic Marita Hörsch
						19:00 - 20:00 Rückenfit Marita Hörsch
Donnerstag	10:30 - 12:00 Vini-Yoga Laura Kusnezow			09:00 - 10:30 Yin Yoga Anett Ebstein		
	18:30 - 19:30 Fitness Mix Céline Kurzer	18:30 - 19:30 Gymnastik für Sie Céline Kurzer	18:30 - 19:30 Bodyworkout Céline Kurzer	18:30 - 19:30 Kaha® Monika Schubert	18:30 - 19:30 Kaha® Monika Schubert	18:30 - 19:30 Kaha® Monika Schubert
	18:00 - 19:30 Lauftraining Michael Möller	18:00 - 19:30 Lauftraining Michael Möller	18:00 - 19:30 Lauftraining Michael Möller			

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.
Das Lauftraining ist kostenlos.

Ser Karte 64,- Euro, für Vereinsmitglieder 33,- Euro
10er Karte 106,- Euro, für Vereinsmitglieder 55,- Euro

Ferienangebote für Kinder - buchbar als Kurs online über www.blau-weiss-hand.de

Sommerferien - Ich bin Groß - 4 - 6 Jahre

2302SO001 Di 14:45 - 15:45 18.07. - 01.08. 3x 8,- (15,-)* Heidie von Hardenberg

Sommerferien - Klein aber Oho! - 1 - 3 Jahre - mit einer Begleitperson

2302SO002 Di 16:00 - 17:00 18.07. - 01.08. 3x 8,- (15,-)* Heidie von Hardenberg

Sommerferien - Ballsportarten - Ballspiele ab 6 Jahre

2302SO003 Do 17:00 - 18:00 20.07. - 03.08. 3x 8,- (15,-)* Regina Hartmann

Sportstätten:

Fitness und Gesundheit: SHBWH
Yogakurse: GR BWH
Lauftraining: PP BWH
Kinder: SHBWH



Mein Sport • Unser Verein