

SOMMERFERIEN-PROGRAMM 2010

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
26.- 27.06.					18.00-20.00 Uhr Fitnessraum	09.00-10.30 Uhr • Inlineskaten, Allerbrücke • Training & Abnahme Sportabzeichen
28.06.- 03.07.	9.00 -10.00 Uhr Funktionsgymnastik 18.00-20.00 Uhr Training & Abnahme Sportabzeichen Lahof	19.00 - 20.00 Uhr Gutes für Bauch & Rücken -> Keine Duschen!		18.00-19.00 Uhr Walken 18.00-20.00 Uhr •Radfahren >20 km/h •Radfahren bis 20 km/h	18.00-20.00 Uhr Fitnessraum -> Keine Duschen!	09.00-10.30 Uhr Inlineskaten, Allerbrücke
05.07.–10.07.	09.00-10.00 Uhr Funktionsgymnastik 18.00-20.00 Uhr Training & Abnahme Sportabzeichen Lahof	19.00-20.00 Uhr Gutes für Bauch & Rücken -> Keine Duschen!		10.00 -11.30 Uhr Fitnessraum 18.00-19.00 Uhr Walken 18.30-20.00 Uhr •Radfahren >20 km/h •Radfahren bis 20 km/h	18.00-20.00 Uhr Fitnessraum -> Keine Duschen!	09.00-10.30 Uhr Inlineskaten, Allerbrücke
12.07.-17.07.	09.00-10.00 Uhr Funktionsgymnastik 18.00-20.00 Uhr Training & Abnahme Sportabzeichen Lahof	19.00-20.00 Uhr Gutes für Bauch & Rücken	20.00-22.00 Uhr Jazz Tanz	10.00-11.30 Uhr Fitnessraum 18.00-19.00 Uhr Walken 18.30-20.00 Uhr •Radfahren >20 km/h •Radfahren bis 20 km/h	18.00-20.00 Uhr Fitnessraum	09.00-10.30 Uhr Inlineskaten, Allerbrücke
19.07.-24.07.	09.00-10.00 Uhr Funktionsgymnastik 18.00-20.00 Uhr Training & Abnahme Sportabzeichen Lahof	19.00-20.00 Uhr Gutes für Bauch & Rücken	20.00-22.00 Uhr Jazz Tanz	10.00-11.30 Uhr Fitnessraum 18.00-19.00 Uhr Walken 18.30-20.00 Uhr •Radfahren >20 km/h •Radfahren bis 20 km/h	18.00-20.00 Uhr Fitnessraum	09.00-10.30 Uhr Inlineskaten, Allerbrücke
26.07.-31.07.	09.00-10.00 Uhr Funktionsgymnastik 18.00-20.00 Uhr Training & Abnahme Sportabzeichen Lahof	19.00-20.00 Uhr Gutes für Bauch & Rücken	20.00-22.00 Uhr Jazz Tanz	10.00-11.30 Uhr Fitnessraum 18.30-19.00 Uhr Walken 18.00-20.00 Uhr •Radfahren >20 km/h •Radfahren bis 20 km/h	18.00-20.00 Uhr Fitnessraum	09.00-10.30 Uhr Inlineskaten, Allerbrücke