

Übungsplan Sommerferien (25.06.2018 – 03.08.2018) für den Bereich Fitness u. Gesundheit **Super-Sommer-Specials** **JEDEN Montag und Mittwoch**

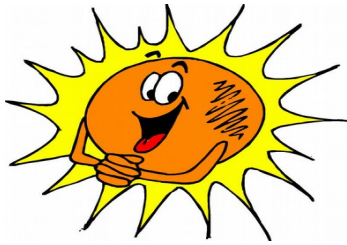
Montag	Spiegelsaal	gr. Halle	Gymnastik-halle	MTV-Kinderwelt	Foyer
10:00 – 11:00 Uhr	Qi Gong				
15.45 – 16.45 Uhr		Vital begegnen Sommerpause 2.7. / 9.7. + 16.7.			
18:00 – 19.30 Uhr		Herzsport nicht am 25.06.2018			
19:00 – 20:00 Uhr			Paartanz		
20:00 – 21:00 Uhr		Super- Sommer-Fitness-Special nicht am 25.06.2018 ACHTUNG! 9.7. Outdoor!		bis 22:00 Uhr Capoeira Erwachsene	bis 22:00 Uhr Rock'n Roll

Wegen der 50. Johannismacht fällt Herzsport und „Sommer-Special“ am **25.06.2018** aus. Für den **09.07.2018** ist ein „Outdoor-Sommer-Special“ geplant: Treffpunkt: Unter der Schiersteiner Brücke (nähe Fitzerbrunnchen, Richtung Waldfriedhof!) Bei starkem Regen findet das Training in der Halle statt. Bei Unsicherheit kann im Studio nachgefragt werden! 06131/625604

Dienstag	Spiegelsaal	gr. Halle	Gymnastik-halle	Eintrachthalle	Foyer
09:00 – 10:00 Uhr		Gym 60+		WSG	
10:00 – 11:00 Uhr		Osteoporose		Stuhlgymnastik für Ältere	
15:00 - 16:00 Uhr		Gym 60+ *			
19:00 – 20:00 Uhr					WSG
20:15 - 21:15 Uhr			Stepp and more		
20:00 – 21.30 Uhr				Orientalischer Tanz (Spiegelsaal)	

Gym 60+* - bei Temperaturen über 30 °C fällt DIESE Stunde aus! Alle anderen Stunden finden statt!

Mittwoch	Spiegelsaal	gr. Halle	Gymnastik-halle	Eintrachthalle	Foyer
17:00 – 18:00 Uhr					Stretching
18:00 – 19:00 Uhr	Body+Mind			Bis 20:00 Uhr Männer-Gym	
19:00 – 20:00 Uhr	bis 20:30 Uhr Taiji	Super-Sommer-Dance-Special			
20:00 – 22:00 Uhr			Rock'n Roll	19.30 – 21 Uhr Orientalischer Tanz A+M (Spiegelsaal)	



Übungsplan Sommerferien (25.06.2018 – 03.08.2018) für den Bereich Fitness u. Gesundheit **Super-Sommer-Specials** **JEDEN Montag und Mittwoch**

Donnerstag	Spiegelsaal	gr. Halle	Gymnastik-halle	Eintrachthalle	Foyer
08:00 – 09:30 Uhr		Herzsport			
09:30 – 10:30 Uhr		WS-Gym			
10:30 – 12:00 Uhr		Herzsport			
18:00 – 19:00 Uhr			Rückenfitness		
19:00 – 20:00 Uhr		Body Fit			

Bitte achtet bezüglich der Übungsstunden unbedingt auch auf die Aussagen Eurer Übungsleiter/ innen!!!

Die Kinderturnstunden fallen in den Ferien aus - Ausnahmen werden durch die Übungsleiter/innen mitgeteilt!!!!

Die **Kinderwelt** hat auch in den Sommerferien geöffnet!
Infos im Schaukasten, Homepage oder direkt bei den Übungsleiterinnen!

ACHTUNG!!!! Änderungen von Trainingszeiten aus anderen Abteilungen wie z.B. Aikido, Judo, Tischtennis, Volleyball, Badminton, Leichtathletik, Tennis, Wandern und Walking bitte bei den jeweiligen Übungsleiter/innen abfragen!

Der reguläre Übungsbetrieb beginnt wieder am 06. August 2018

„**Fit durch den Herbst**“ - **Unsere neuen** Kursangebote beginnen im September 2018. Ihr findet sie ab Anfang August auf der Homepage www.mombacher-turnverein.de,

in den Schaukästen und im Foyer!

Bis dahin wünschen wir allen sonnige und erholsame Sommerferien!!!

Eure MTV-GymWelt

