

# Sommerferiensportprogramm 2018

für Mitglieder immer Mittwoch in der Sporthalle der Waldorfschule

<b>Anette Dücker</b>	<b>18.07.2018</b>	<b>Mechthild Schöngarth</b>
<b>18.30–19.30 Uhr</b>		<b>16.15 - 17.30 Uhr</b>
WCO Walken draußen, anschließen Sporthalle		Eltern –Kind –Turnen
<b>Christa Bennemann</b>	<b>25.07.2018</b>	<b>Mechthild Schöngarth</b>
<b>18.30 –20.00 Uhr</b>		<b>16.15 - 17.30 Uhr</b>
Rücken Fit und mehr		Eltern –Kind –Turnen
<b>Petra Schomaker</b>	<b>01.08.2018</b>	Jugendteam des TuS Friedrichsdorf
<b>18 .00–19.00 Uhr</b>		<b>16 00–17.45 –Uhr</b>
FitMix, Workout mit Tubes		Offene Sporthalle für Sport, Spiel und Spaß
<b>Melanie Meier</b>	<b>08.08.2018</b>	Jugendteam des TuS Friedrichsdorf
<b>18.00 –19.00 Uhr</b>		<b>16 00–17.45 –Uhr</b>
Zumba		Offene Sporthalle für Sport, Spiel und Spaß
<b>Andrea Schrottenloher</b>	<b>15.08.2018</b>	
<b>18.00–19.30 Uhr</b>		
Yoga		
<b>Jeannette Paul</b>	<b>22.08.2018</b>	
<b>18.30 –20.00 Uhr</b>		
Fit Mix, ein Ganzkörpertraining		



Ein Sparschwein wird aufgestellt für  
einen freiwilligen Obolus