



Sommerferien

Sportprogramm 2019

in der Sporthalle der Grundschule Große Heide

Trainer	MITTWOCHS	Trainer
Annette Dücker 18.30 – 19.30 Uhr XCO Walken draußen, anschließend Workout mit Brasils in der Sporthalle	17.09.2019	Mechthild Schöngarth 16.15 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen
Christa Bennemann 18.00 – 19.15 Uhr Rücken Fit	24.07.2019	Mechthild Schöngarth 16.15 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen
Andrea Schrottenloher 18.00 – 19.00 Uhr Yoga	31.07.2019	Jeannette Paul 16.30 – 17.30 Uhr Kinder-Yoga (6-10 Jahre)
Melanie Dinse 18.00 – 19.00 Uhr Zumba	07.08.2019	Zuzanna Heintz 16.15 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen
Petra Schomaker 18.00 – 19.00 Uhr FitMix, Workout mit Kleingeräten	14.08.2019	Zuzanna Heintz 16.15 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen
Jeannette Paul 19.30 – 20.30 Uhr Fit Mix, ein Ganzkörpertraining	21.08.2019	Zuzanna Heintz 16.15 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen

Unser grünes Schweinchen ist diesen Sommer auch wieder dabei.

