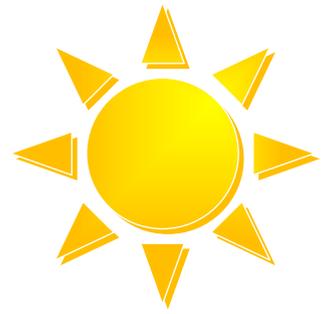


**Sport im Park  
in den Sommerferien  
2023 wieder in Friedrichsdorf**



auf der Gemeindewiese hinter der Ev. Kirche



**Der TuS Friedrichsdorf bietet an:**

WANN ?		MIT WEM ?		WAS ?
Mittwoch	05.07.2023	18 - 19 Uhr	Bianca Baustian	Fit am Abend
Donnerstag	06.07.2023	18 - 19 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Samstag	08.07.2023	10 - 11 Uhr	Melanie Dinse	Hula-Fitness
Dienstag	11.07.2023	18 - 19 Uhr	Rainer Kowalke	Fit am Abend
Donnerstag	13.07.2023	18 - 19 Uhr	Melanie Dinse	Hula-Fitness
Samstag	15.07.2023	10 - 11 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Mittwoch	19.07.2023	18 - 19 Uhr	Bianca Baustian	Fit am Abend
Donnerstag	20.07.2023	18 - 19 Uhr	Jeannette Paul	Pilates
Samstag	22.07.2023	10 - 11Uhr	Jeannette Paul	Pilates
Dienstag	25.07.2023	18 - 19 Uhr	Rainer Kowalke	Fit am Abend
Donnerstag	27.07.2023	18 - 19 Uhr	Jeannette Paul	Rücken-Fit
Samstag	29.07.2023	10 - 11 Uhr	Jeannette Paul	Rücken-Fit

**!!! Bitte mitbringen: Matte/ Handtuch/ Getränk  
Für Hula-Fitness einen Reifen, wenn vorhanden**