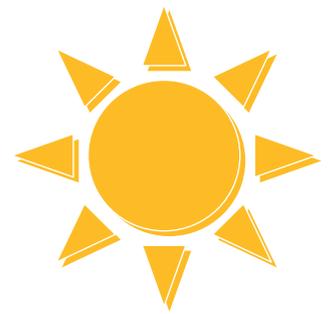




Sport im Park
in den Sommerferien
2024 wieder in Friedrichsdorf
auf der Gemeindewiese hinter der Ev. Kirche



**Der TuS Friedrichsdorf
bietet an:**

WANN ?		MIT WEM ?		WAS ?
Mittwoch	03.07.2024	18 - 19 Uhr	Rainer Kowalke	Fit in den Abend
Samstag	06.07.2024	10 - 11 Uhr	Melanie Dinse	Hula-Fitness
Montag	08.07.2024	18 - 19 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Dienstag	09.07.2024	18 - 19 Uhr	Rainer Kowalke	Fit in den Abend
Mittwoch	10.07.2024	18 - 19 Uhr	Christa Bennemann	Rücken Fit
Donnerstag	11.07.2024	10 - 11 Uhr	Maria Reker-Luthe	Beschwingt in den Tag
Freitag	12.07.2024	18 - 19 Uhr	Bianca Baustian	Fit in den Abend
Samstag	13.07.2024	10 - 11 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Montag	15.07.2024	18 - 19 Uhr	Melanie Dinse	Hula-Fitness
Dienstag	16.07.2024	18 - 19 Uhr	Rainer Kowalke	Fit in den Abend
Mittwoch	17.07.2024	18 - 19 Uhr	Christa Bennemann	Rücken Fit
Donnerstag	18.07.2024	10 - 11 Uhr	Maria Reker-Luthe	Beschwingt in den Tag
Freitag	19.07.2024	18 - 19 Uhr	Bianca Baustian	Fit in den Abend
Samstag	20.07.2024	10 - 11 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Montag	22.07.2024	18 -19 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Dienstag	23.07.2024	10 - 11 Uhr	Jeannette Paul	Rücken Fit
Mittwoch	24.07.2024	18 - 19 Uhr	Christa Bennemann	Rücken Fit
Donnerstag	25.07.2024	18 - 19 Uhr	Jeannette Paul	Pilates
Donnerstag	25.07.2024	10 - 11 Uhr	Maria Reker-Luthe	Beschwingt in den Tag
Freitag	26.07.2024	18 - 19 Uhr	Bianca Baustian	Fit in den Abend
Samstag	27.07.2024	10 - 11 Uhr	Jeannette Paul	Pilates
Dienstag	30.07.2024	10 - 11 Uhr	Jeannette Paul	Rücken Fit
Mittwoch	31.07.2024	18 - 19 Uhr	Jeannette Paul	Pilates

!!! Bitte mitbringen:

Matte/ Handtuch/ Getränk
Für Hula-Fitness einen Reifen, wenn vorhanden
Bei Regen fällt die Veranstaltung aus)