

# TuS-Sommerferien-Programm 2019 - in der TuS-Halle im EMILs

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Ferienwoche	15.07.2019	16.07.2019	17.07.2019	18.07.2019	19.07.2019	20.07.2019
		9:00-10:00 Aktiv&Fit (Anne) 10:15-11:15 Prävention für Herren (Anne)			15:30-17:00 KIDS (ca. 2-10 J.) (Pierre) Korfball ab 19.00 Uhr	10:30-11:30 Jumping
	19:45 - 20:45 Fitness-Mix ThaiBo (Anne)	19:00-20:00 und 20:00 - 21:00 Jumping	Korfball ab 19.15 Uhr			
2. Ferienwoche	22.07.2019	23.07.2019	24.07.2019	25.07.2019	26.07.2019	27.07.2019
			9:30 - 10:30 Fitness mit Kleingeräten (Kerstin)		15:30-17:00 KIDS (ca. 2-10 J.) (Pierre)	10:30-11:30 Jumping
		19:15-20:15 Geh-Meditation und Yoga im Stehen *) (Ellen)				
	19:45 - 20:45 Fitness-Mix mit Hanteln (Anne)	19:00-20:00 und 20:00 - 21:00 Jumping	Korfball ab 19.15 Uhr		Korfball ab 19.00 Uhr	
3. Ferienwoche	29.07.2019	30.07.2019	31.07.2019	01.08.2019	02.08.2019	03.08.2019
		9:30-10:30 Aktiv&Fit (Anne)			9:30 - 10:30 Qigong (Andrea) 15:30-17:00 KIDS (ca. 2-10 J.) (Pierre)	10:30-11:30 Jumping
	18:30 - 19:30 Qigong (Andrea) 19:45 - 20:45 Fitness-Mix BBP (Kerstin)	19:00 - 20:00 Jumping 20:00 - 21:00 Jumping	18:15-19:15 Functional Training (Birgit M.) Korfball ab 19.15 Uhr		Korfball ab 19.00 Uhr	
4. Ferienwoche	05.08.2019	06.08.2019	07.08.2019	08.08.2019	09.08.2019	10.08.2019
			9:30 - 10:30 Rückenfitness (Kerstin)		15:30-17:00 KIDS (ca. 2-10 J.) (Pierre)	10:30-11:30 Jumping
	19:45 - 20:45 Outdoor-Fitness **) oder HIIT (Anne)	19:00-20:00 und 20:00 - 21:00 Jumping	18:15-19:15 Functional Training (Birgit M.) Korfball ab 19.15 Uhr			
5. Ferienwoche	12.08.2019	13.08.2019	14.08.2019	15.08.2019	16.08.2019	17.08.2019
		9:30-10:30 Pilates (Ulrike)			15:30-17:00 KIDS (ca. 2-10 J.) (Pierre)	10:30-11:30 Jumping
	19:45 - 20:45 Fitness-Mix Drums (Kerstin)	19:00-20:00 und 20:00 - 21:00 Jumping	18:15-19:15 Functional Training (Birgit M.) Korfball ab 19.15 Uhr	18:30-19:30 Jumping meets Tabata		
6. Ferienwoche	19.08.2019	20.08.2019	21.08.2019	22.08.2019	23.08.2019	24.08.2019
			9:30 - 10:30 Fitness-Mix (Kerstin)		15:30-17:00 KIDS (ca. 2-10 J.) (Pierre)	10:30-11:30 Jumping
	19:45 - 20:45 Fitness-Mix ThaiBo (Anne)	19:00-20:00 und 20:00 - 21:00 Jumping	18:15-19:15 Functional Training (Birgit M.) Korfball ab 19.15 Uhr	18:30-19:30 Jumping meets Tabata		
Rest Ferien/Schulbe	26.08.2019	27.08.2019	28.08.2019			
	19:45 - 20:45 Outdoor-Fitness **) oder HIIT (Anne)	19:00-20:00 und 20:00 - 21:00 Jumping	<b>START DES VEREINS- und KURS-PROGRAMMS - Details siehe Kursheft</b>			



**Kostenbeitrag pro Stunde: Nur 3,50 €** - Egal ob Mitglied oder Nichtmitglied! Für Mitglieder mit Fitnesskarte: 2,50 Euro (1 Einheit)

Zu zahlen bei den Übungsleiterinnen - **Keine Anmeldung erforderlich.** Änderungen vorbehalten. Aktuelle Infos: [www.tus-schildgen.de](http://www.tus-schildgen.de)

-> **Ausnahme: Jumping** -> Anmeldung über [www.tus-schildgen.de/jumping](http://www.tus-schildgen.de/jumping) - Kostenbeitrag 5,00 € bzw. 10,00 € bzw. Zehnerkarte

-> **Ausnahme: KIDS** -> **2,50 € pro Stunde**

\*) Treffpunkt am Altenberger Dom, vor dem Küchenhof.

\*\*) Treffpunkt am EMILs - dann wird ggfs. kurzfristig entschieden, ob outdoor oder in der Halle