

# Sommerferien

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14.07.	15.07.	16.07.	17.07.	18.07.		21.07.	22.07.	23.07.	24.07.	25.07.
		16.30 Nordic- Walking*	-	-				16.30 Nordic- Walking*	-	
18.30 – 20.00 Power & Mobility (P&M)	19.00 – 20.30 Fitness			-		18.30 – 20.00 P & M	19.00 – 20.30 Fitness			17.00 – 18.30 Step**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
28.07.	29.07.	30.07.	31.07.	01.08.		04.08.	05.08.	06.08.	07.08.	08.08.
		16.30 Nordic- Walking*	8.30 – 10.00 Zirkel / Intervall	-				16.30 Nordic- Walking*	8.30 – 10.00 Zirkel / Intervall	
18.30 – 20.00 P & M	19.00 – 20.30 Fitness			-		18.30 – 20.00 P & M	19.00 – 20.30 Fitness			17.00 – 18.30 Step**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.08.	12.08.	13.08.	14.08.	15.08.		18.08.	19.08.	20.08.	21.08.	22.08.
		16.30 Nordic- Walking*	8.30 – 10.00 Zirkel / Intervall	-				16.30 Nordic- Walking*	8.30 – 10.00 Zirkel / Intervall	
18.30 – 20.00 P & M	19.00 – 20.30 Fitness			-		18.30 – 20.00 P & M	19.00 – 20.30 Fitness			17.00 – 18.30 Step**

\*Nordic Walking, Treffpunkt Parkplatz Hoppbroich. Je nach Teilnehmerzahl und Wetterbedingungen kann Uhrzeit variieren (z.B. Beginn 16.00h). Wenn nicht im Gruppenchat vertreten, zur Sicherheit gerne kurz bei Brigitte anrufen: 0160 6629711

\*\*nach Vorabrundfrage

Statt Ferienbeitrag freuen wir uns über eine kleine Spende