TSV 1863 Herdecke e.V. **Sommerferien 2020**

Zeit		Sportart	Montag, 29. Juni 2020	Montag, 6. Juli 2020	Montag, 13. Juli 2020	Montag, 20. Juli 2020	Montag, 27. Juli 2020	Montag, 3. August 2020	Montag, 10. August 2020
09.30-10.30	oben/draussen	Gymnastik im Sitzen	Evelin Ifang	Evelin Ifang	Evelin Ifang	Evelin Ifang	Evelin Ifang	Evelin Ifang	Evelin Ifang
14.30-15.30	oben	Pilates 60 +	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz
15.45-16.45	oben	Pilates 60 +	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Giesela Prinz
16.00-17.15	draussen/unten	Linedance	Doro Weber	Doro Weber	Doro Weber	Doro Weber	Doro Weber	Doro Weber	Doro Weber
17.00-18.30	draussen	Leichtathletik	Michael Nowoczin	Michael Nowoczin	Michael Nowoczin	Michael Nowoczin	Michael Nowoczin	Michael Nowoczin	Michael Nowoczin
18.00-19.30	draussen	Leichtathletik ab 10 J.	Markus Potocki	Markus Potocki	Markus Potocki	Markus Potocki	Markus Potocki	Markus Potocki	Markus Potocki
17.00-17.45	oben	Pilates Workout	Giesela Prinz	Giesela Prinz	Nicole Selent	Nicole Selent	X	Nicole Selent	Nicole Selent
18.00-18.45	oben	Pilates Workout	Kirstin Söhnlein	Kirstin Söhnlein	Kirstin Söhnlein	Nicole Selent	X	Nicole Selent	Nicole Selent
19.00-19.45	oben	Tabata	Daniel Remmert	X	Daniel Remmert	Daniel Remmert	Daniel Remmert	Daniel Remmert	Daniel Remmert
20.00-20.45	oben	Tabata	Daniel Remmert	X	Daniel Remmert	Daniel Remmert	Daniel Remmert	Daniel Remmert	Daniel Remmert
17.30-18.30	unten	WSG (RBS Gruppe)	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	X	X	X	X
17.30-18.30	unten	Gymnastik	X	X	X	Sandra Pelka	Sandra Pelka	Sandra Pelka	Sandra Pelka
18.30-19.30	unten	WSG (RBS Gruppe)	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	X	X	X	X
18.30-19.30	draussen/unten	Gymnastik	X	X	X	Gerda Elberfeld	Gerda Elberfeld	Gerda Elberfeld	Gerda Elberfeld
19.30-20.30	draussen/unten	Latin Dance	Sandra Makiola	Sandra Makiola	Sandra Makiola	Sandra Makiola	Sandra Makiola	Sandra Makiola	Sandra Makiola
			Dienstag, 30. Juni 2020	**Dienstag, 7. Juli 2020**	**Dienstag, 14. Juli 2020**	**Dienstag, 21. Juli 2020**	**Dienstag, 28. Juli 2020**	**Dienstag, 4. August 2020**	**Dienstag, 11. August 2020**
09.00-10.00	unten	Pilates Workout	Trixi Krahn	Trixi Krahn	Nicole Selent	Nicole Selent	Regina Buczynski	Nicole Selent	Nicole Selent
09.30- ?	Treffpunkt Bleichstein	Wandern	X	Sigrid Kroll	X	X	X	Sigrid Kroll	X
10.00-11.00	draussen/unten	Latin Dance	X	Regina Buczynski	Regina Buczynski	Regina Buczynski	Regina Buczynski	Regina Buczynski	Regina Buczynski
18.30-20.00	draussen	Lauftreff	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd
19.00-20.30	oben/Vinckenbergwiese	Qigong	wird vertreten	Susanne Wagner	Susanne Wagner	Susanne Wagner	Susanne Wagner	Susanne Wagner	Susanne Wagner
16.00-17.15	unten	Yoga	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	X	X	X	Torsten Burrichter
17.30-18.45	unten	Yoga	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	X	X	X	Torsten Burrichter
18.00-?	Treffpunkt Schiffswinkel	Walking	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll
19.00-20.15	unten	Yoga	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	X	X	X	Torsten Burrichter
20.30-21.45	unten	Yoga	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	X	X	X	Torsten Burrichter
			Mittwoch, 1. Juli 2020	**Mittwoch, 8. Juli 2020**	**Mittwoch, 15. Juli 2020**	**Mittwoch, 22. Juli 2020**	**Mittwoch, 29. Juli 2020**	**Mittwoch, 5. August 2020**	
09.00-09.45	oben	WSG	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	
10.00-10.45	oben	WSG	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	Steffi Balci	
16.15-17.15	draussen/unten	Latin Dance	Sandra Makiola	Regina Buczynski	Regina Buczynski	Regina Buczynski	Regina Buczynski	Regina Buczynski	
17.30-19.00	draussen	Leichtathletik ab 10 J.	Markus Potocki	Markus Potocki	Markus Potocki	Markus Potocki	Markus Potocki	Markus Potocki	
17.30-18.30	unten	Fitness Mix	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	X	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	
18:45-20:15	Gymnastikraum Bleich.	Tai Chi	Jochen Euler	Jochen Euler	Jochen Euler	Jochen Euler	Jochen Euler	Jochen Euler	
19.00-20.00	oben	Männer Pilates	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	X	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	
18.45-19.45	unten	Bodyforming ehem. Step	Kathi Stock	X	X	Kathi Stock	Kathi Stock	Kathi Stock	
20.00-21.30	unten	Fitness Boxen	Oliver Klute	Oliver Klute	Oliver Klute	X	Oliver Klute	Oliver Klute	
			Donnerstag, 2. Juli 2020	**Donnerstag, 9. Juli 2020**	**Donnerstag, 16. Juli 2020**	**Donnerstag, 23. Juli 2020**	**Donnerstag, 30. Juli 2020**	**Donnerstag, 6. August 2020**	
08.00-09.00	unten	Balance	Trixi Krahn	Trixi Krahn	Trixi Krahn	Trixi Krahn	Trixi Krahn	Trixi Krahn	
09.30-10.30	draussen	Fit mit Buggy	Bianca Ibing	Bianca Ibing	Bianca Ibing	Bianca Ibing	Bianca Ibing	Bianca Ibing	
14.45-15.45	draussen	Walking	X	Nicole Selent	Nicole Selent	Nicole Selent	X	Nicole Selent	
16.00-16.45	unten	Beckenbodengymnastik	X	Nicole Selent	Nicole Selent	Nicole Selent	Steffi Balci	Nicole Selent	
17.00-17.45	unten	Tabata	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	Daniel Remmert	Daniel Remmert	Daniel Remmert	Daniel Remmert	
17.00-17.45	oben	Pilates Workout	X	Nicole Selent	Nicole Selent	Nicole Selent	X	Nicole Selent	
18.00-19.00	unten	Full Body Workout	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	X	Bettina Ruhfuß	Bettina Ruhfuß	
18.00-19.00	oben	Bo Robic	Simone Busse	X	X	Simone Busse	Simone Busse	Simone Busse	
18.00-19.00	draussen	Lauftreff	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	
			Freitag, 3. Juli 2020	**Freitag, 10. Juli 2020**	**Freitag, 17. Juli 2020**	**Freitag, 24. Juli 2020**	**Freitag, 31. Juli 2020**	**Freitag, 7. August 2020**	
10.00-11.30	unten	Yoga	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	X	X	X	
17.15-18.15	draussen/unten	Latin Dance	Sandra Makiola	Sandra Makiola	Sandra Makiola	Sandra Makiola	Sandra Makiola	Sandra Makiola	
18.30-20.00	unten	Yoga	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	Torsten Burrichter	X	X	X	
			Samstag, 4. Juli 2020	**Samstag, 11. Juli 2020**	**Samstag, 18. Juli 2020**	**Samstag, 25. Juli 2020**	**Samstag, 1. August 2020**	**Samstag, 8. August 2020**	
09.00-09.45	unten	tänzerische Früherziehung	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	
10.00-11.00	unten	Ballett (6-9 Jahre)	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	
11.15-12.30	unten	Ballett (ab 8 Jahre)	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	
12.45-14.45	unten	Ballett (Erw./Jugendl ab 14 J.)	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	Wanda Köppermann	
			Sonntag, 5. Juli 2020	**Sonntag, 12. Juli 2020**	**Sonntag, 19. Juli 2020**	**Sonntag, 26. Juli 2020**	**Sonntag, 2. August 2020**	**Sonntag, 9. August 2020**	
09.00 - 10.30		Lauftraining für Jedermann	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	