



# SOMMERFERIENPLAN 2024

## Vereinsheim



Zeit	Ort	Sportart	Montag, 8. Juli 2024	Montag, 15. Juli 2024	Montag, 22. Juli 2024	Montag, 29. Juli 2024	Montag, 5. August 2024	Montag, 12. August 2024	Montag, 19. August 2024
09:30-10:45	unten	Windelzwerge	Frauke	X	X	X	X	Frauke	Steffi
10:00-11:00	oben	Gymnastik im Sitzen	Birgit	Birgit	Birgit	Birgit	Birgit	Sigrid	Sigrid
14:15-15:15	oben	Pilates 60 +	Giesela	Giesela	Giesela	Giesela	X	X	Giesela
15:30-16:30	oben	Pilates 60 +	Giesela	Giesela	Giesela	Giesela	X	X	Giesela
16:00-17:30	unten	Linedance	Doro und Gabi	X	X	Doro und Gabi	Doro und Gabi	Doro und Gabi	Doro und Gabi
16:45-17:45	oben	Rückenfitness	Natascha	Natascha	Natascha	X	X	X	X
17:45-18:45	oben	Bodyforming	Bettina	Bettina	X	X	Bettina	Bettina	Bettina
18:30-19:30	unten	Tabata	Daniel	Daniel	Daniel	X	X	X	X
18:30-19:30	unten	Gymnastik (Damen)	X	X	X	Gerda	Gerda	Gerda	Gerda
19:30-20:30	unten	Latin Dance	Sandra M.	Sandra M.	X	X	Sandra M.	Sandra M.	Sandra M.
Zeit	Ort	Sportart	Dienstag, 9. Juli 2024	Dienstag, 16. Juli 2024	Dienstag, 23. Juli 2024	Dienstag, 30. Juli 2024	Dienstag, 6. August 2024	Dienstag, 13. August 2024	Dienstag, 20. August 2024
ab 09:30	Treffpunkt Bleichsteinparkplatz	Wandern	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll	Sigrid Kroll
09:00-10:00	oben	Rückenfitness	Steffi	Steffi	Steffi	Steffi	X	X	Sarah
10:00-11:00	oben	Beckenbodengymnastik	Steffi	Steffi	Steffi	Steffi	X	X	Sarah
09:45-10:45	unten	Latin Dance	Regina	Regina	Regina	Regina	X	X	Regina
14:45-15:45	unten	Windelzwerge	X	X	X	X	Sarah	X	Sarah
16:00-17:30	unten	Yoga	X	X	X	Torsten	Torsten	Torsten	Torsten
17:45-18:45	oben	Hula Hoop	X	X	X	X	Nina	Nina	Nina
17:45-19:15	unten	Yoga	X	X	X	Torsten	Torsten	Torsten	Torsten
18:30-20:00	draussen	Lauftreff	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd
19:00-20:30	oben/Vinkenbergwiese	Qigong	Susanne	Susanne	Susanne	Susanne	Susanne	Susanne	Susanne
19:30-21:00	unten	Yoga	X	X	X	Torsten	Torsten	Torsten	Torsten
Zeit	Ort	Sportart	Mittwoch, 10. Juli 2024	Mittwoch, 17. Juli 2024	Mittwoch, 24. Juli 2024	Mittwoch, 31. Juli 2024	Mittwoch, 7. August 2024	Mittwoch, 14. August 2024	Mittwoch, 21. August 2024
09:15-10:15	unten	Wirbelsäulengymnastik	Steffi	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.
09:30-11:00	oben	Yoga	Sandra J.	X	X	X	X	Sandra J.	
10:30-11:30	unten	Pilates (Nur für erfahrene TN !!!)	X	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.	Beatrix E.	
15:45-16:45	unten	Linedance	Doro und Gabi	X	X	Doro und Gabi	Doro und Gabi	Doro und Gabi	
16:55-17:55	unten	Latin Dance	Regina	Regina	Regina	Regina	X	X	
18:00-19:00	unten	Fitness Mix	Bettina	Bettina	Jessica	Jessica	Bettina	Bettina	
18:30-20:00	Schulhof FHS bei gutem Wetter	Tai Chi	Jochen	Jochen	Jochen	Jochen	Jochen	Jochen	
19:00-20:00	oben	Männer Workout	Bettina	Bettina	Jessica	Jessica	Bettina	Bettina	
19:00-20:30	unten	Ballett	X	X	X	X	Wanda	Wanda	
19:00-20:00	unten	Männer 50 +	Sandra P.	Sandra P.	Sandra P.	X	X	X	
Zeit	Ort	Sportart	Donnerstag, 11. Juli 2024	Donnerstag, 18. Juli 2024	Donnerstag, 25. Juli 2024	Donnerstag, 1. August 2024	Donnerstag, 8. August 2024	Donnerstag, 15. August 2024	Donnerstag, 22. August 2024
09:00-10:00	unten	Trampolin Fitness ( nur mit Voranmeldung!!)	Mici	Mici	X	Mici	Mici	X	
18:00-19:00	oben	Balance Pilates	Trixi K.	Trixi K.	Trixi K.	Trixi K.	Trixi K.	Trixi K.	
18:00-19:00	unten	Full Body Workout	Bettina	Bettina	X	X	Bettina	Bettina	
18:30-20:00	draussen	Lauftreff	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	
19:00-20:00	unten	Trampolin Fitness ( nur mit Voranmeldung!!)	Jessica	X	Jessica	Jessica	Jessica	Jessica	
19:30-21:00	oben	Standardtanzen	Christin	Christin	Christin	X	X	X	
Zeit	Ort	Sportart	Freitag, 12. Juli 2024	Freitag, 19. Juli 2024	Freitag, 26. Juli 2024	Freitag, 2. August 2024	Freitag, 9. August 2024	Freitag, 16. August 2024	Freitag, 23. August 2024
10:00-11:30	unten	Yoga	X	X	X	Torsten	Torsten	Torsten	
17:15-18:15	oben	Hula Hoop	X	X	X	X	Nina	Nina	
18:30-20:00	unten	Yoga ( Nur mit Voranmeldung!! )	X	X	X	Torsten	Torsten	Torsten	
Zeit	Ort	Sportart	Samstag, 13. Juli 2024	Samstag, 20. Juli 2024	Samstag, 27. Juli 2024	Samstag, 3. August 2024	Samstag, 10. August 2024	Samstag, 17. August 2024	Samstag, 24. August 2024
09:00-09:45	unten	tänzerische Früherziehung	X	X	X	X	Wanda	Wanda	
09:45-10:45	unten	Ballett (6-9 Jahre)	X	X	X	X	Wanda	Wanda	
10:45-12:00	unten	Ballett ( ab 8 Jahre)	X	X	X	X	Wanda	Wanda	
12:00-14:00	unten	Ballett ( Erw./Jugendl ab 14 J.)	X	X	X	X	Wanda	Wanda	
Zeit	Ort	Sportart	Sonntag, 14. Juli 2024	Sonntag, 21. Juli 2024	Sonntag, 28. Juli 2024	Sonntag, 4. August 2024	Sonntag, 11. August 2024	Sonntag, 18. August 2024	Sonntag, 25. August 2024
09:00 - 10:30	Vereinsheim	Lauftraining für Jedermann	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd	wechselnd
					Ruhrtalmeisterschaft- Sportplatznutzung nicht möglich	Ruhrtalmeisterschaft- Sportplatznutzung nicht möglich			