



**Dienstags,  
15 - 15:45 Uhr  
Yoga mit Harry**

TV-Kursraum\*  
Yoga fördert Konzentration  
und Achtsamkeit

**Dienstags,  
16 - 16:45 Uhr  
Outdoor-Fit mit Moni**

Parkplatz Hallenbad\*  
Ein Mix aus Kraft, Aus-  
dauer & Schnelligkeit



## SOMMERFERIEN-PROGRAMM

**FÜR JUGENDLICHE  
VON 14 -17 JAHREN**

**VORBEIKOMMEN UND KOSTENFREI MITMACHEN**

**Dienstags,  
17 - 17:45 Uhr  
Step-Aerobic mit  
Christiane**  
TV-Kursraum\*  
Cardio-Training zu  
Music-Beats

**Donnerstags,  
17:45 – 18:30 Uhr  
Oriental-Fit mit Dajana**

TV-Kursraum\*\*  
Orientalische Tanz-  
figuren mit Hantel-  
Workout

\* Di. 2., 9., 16. Juli

\*\* Do. 4., 11., 18. Juli