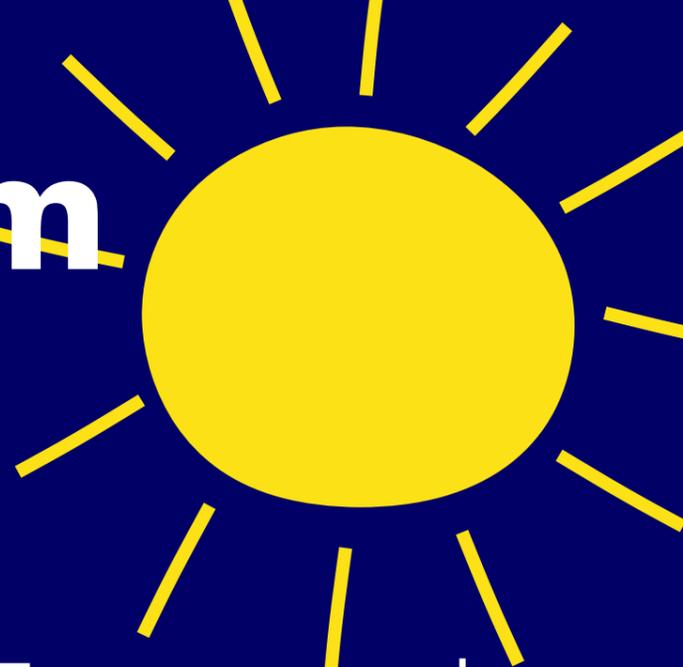


# Ferienprogramm für Erwachsene



Ferienwoche

**1** 8.-14.7.  
**2** 15.-21.7.  
**3** 22.-28.7.  
**4** 29.7.-4.8.  
**5** 5.-11.8.  
**6** 12.-18.8.  
**7** 19.-20.8.

Mo.	10:00-11:00 Franz-Voss-Halle	Wirbelsäulengymnastik
Mo.	11:00-12:00 Franz-Voss-Halle	Hockergymnastik
Mo.	12:00-13:00 Franz-Voss-Halle	Gymnastik für Frauen ab 60
Mo.	17:45-18:45 Hellwegschule	4 Streatz@Motion
Mo.	18:45-20:00 Hellwegschule	Fitness <sup>o</sup> für Rücken & Co für Frauen
Mo.	20:00-21:00 Hellwegschule	Crosstraining* für Anfänger
Di.	8:45-9:45 Franz-Voss-Halle	Wirbelsäulengymn. für Frauen
Di.	20:00-21:30 Bodelschwingschule	Ballsport & Fitness für Frauen
Mi.	19:30-21:00 Hellwegschule	CrossTraining*
Mi.	10:30-11:30 Franz-Voss-Halle	Gymnastik für Frauen u. Männer
Mi.	19:30-21:00 Harkortschule	Gymnastik für Frauen
Do.	8:45-9:45 Franz-Voss-Halle	Wirbelsäulengymnastik
Fr.	20:00-22:00 Harkortschule	Fitness & Spiel für Männer

			X		X	X
			X		X	X
				X	X	X
X	X	X	X			X
	X	X	X			
X	X	X	X		X	X
			X	X	X	X
X	X	X				
			X	X	X	
X	X	X	X	X	X	

<sup>o</sup> Anmeldung bei Annette Okroy: 02381/57266

\* Anmeldung bei Max Helm: 0152/01468241

**Hammer SportClub 2008 e.V.**

Wir L(I)EBEN SPORT!

