



**Turn- und Rasensportverein  
1893 e.V. Niederh"ochstadt**  
Abteilung Fitness und Gesundheitssport

## ***Ferien-Fitness-Mix 2024***

Wir verk"urzen die Pause bis zum Beginn der neuen Kurse und Dauerangebote. Mitglieder und Interessierte sind herzlich eingeladen, in den letzten 2 Wochen der Sommerferien an unseren kostenlosen Fitness-Einheiten teilzunehmen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Alle Angebote sind auch f"ur Einsteiger geeignet.

## Ferienwoche 12. August – 16. August 2024

<p><b>Montag 12. August 17.30 bis 19.00 Uhr</b></p> <p>Yoga bei Osteoporose mit Silvia Kribus</p> <p>Bewegungsraum</p>	<p><b>Mittwoch 14. August 16.00 bis 17.00 Uhr</b></p> <p>Frisbee-Golf mit Michael Josbächer</p> <p>Kleine Sporthalle (Alternativ draußen)</p>
<p><b>Montag 12. August 19.00 bis 20.00 Uhr</b></p> <p>Herzmeditation (Bewegung stehend zur Musik) mit Silvia Kribus</p> <p>Bewegungsraum</p>	<p><b>Donnerstag 15. August 17.00 bis 18.30 Uhr</b></p> <p>Yoga „Best Ager“ mit Andreas Kanzler</p> <p>Ruheraum</p>
<p><b>Dienstag 13. August 18.30 bis 19.30 Uhr</b></p> <p>Jumping Fitness für Jedermann mit Lorena Pulch</p> <p>Kleine Sporthalle</p>	<p><b>Donnerstag 15. August 18.00 bis 19.00 Uhr</b></p> <p>Jumping TABATA mit Corinna Lantin ( Bitte großes Handtuch mitbringen! )</p> <p>Kleine Sporthalle</p>
<p><b>Mittwoch 14. August 17.00 bis 18.30 Uhr</b></p> <p>Yoga für den Rücken mit Michaela Pludra - Wolf</p> <p>Bewegungsraum</p>	

## Ferienwoche 19. August – 23. August 2024

<p><b>Montag 19. August 18.00 bis 19.30 Uhr</b> Yoga für den Rücken mit Michaela Pludra - Wolf Bewegungsraum</p>	<p><b>Donnerstag 22. August 15.00 bis 17.00 Uhr</b> Kinder in Bewegung (4 – 10 Jahre) mit Marc Seemann und Michael Josbächer Große Halle oder Außengelände</p>
<p><b>Dienstag 20. August 17.00 bis 18.30 Uhr</b> Yoga „Best Ager“ mit Andreas Kanzler Ruheraum</p>	<p><b>Donnerstag 22. August 17.30 bis 18.30 Uhr</b> Capoeira für Groß und Klein mit Solvejg Kruppa Bewegungsraum</p>
<p><b>Dienstag 20. August 18.30 bis 19.30 Uhr</b> Jumping Fitness für Jedermann mit Lorena Pulch Kleine Sporthalle</p>	<p><b>Donnerstag 22. August 18.30 bis 19.30 Uhr</b> Yoga mit Solvejg Kruppa Bewegungsraum</p>
<p><b>Mittwoch 21. August 17.00 bis 18.00 Uhr</b> Frisbee-Golf mit Michael Josbächer Kleine Sporthalle (Alternativ draußen)</p>	<p><b>Donnerstag 22. August 18.00 bis 19.00 Uhr</b> Jumping TABATA mit Corinna Lantin (Bitte großes Handtuch mitbringen!) Kleine Sporthalle</p>