



Sommerworkshops 2024

in der Vereinshalle / Am Ried 1 / Hermsdorf

18. Juli bis 30. August

Pilates*	Dienstag	9.45 - 10.45 Uhr	Gitta Listing
Fitness*	Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	Gitta Listing
Fitness*	Freitag	9.45 - 10.45 Uhr	Gitta Listing
Rückenfit*	Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr	Gitta Listing
BodyFIT	Mittwoch	17.30 - 18.30 Uhr	Kerstin Preuß
MACH mit - bleib FIT	Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Kerstin Preuß
Yoga*	Dienstag	10.45 - 12.15 Uhr	Gitta Listing
Yoga	Mittwoch	19.30 - 21.00 Uhr	Anja Hasse
Yoga	Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Sabine Rossade Jörg Schmidt-Hovehne

Mindestteilnehmer: 7 Personen

60 Minuten: 6 Euro pro Person / 90 Minuten: 9 Euro pro Person

Verbindliche / kostenpflichtige Anmeldung bei den Trainern

Gitta Listing	gitta-listing@t-online.de (*Kurse nur bis 16. August)
Sabine Rossade	sabine.rossade@gmx.de
Jörg Schmidt-Hovehne	schmidt-hovehne@t-online.de
Kerstin Preuß	kerstin.preuss64@icloud.com
Anja Hasse	anjahasse@yahoo.de