



Sommerferien Plan 03.08.-08.08.2026



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.00			08.30-09.30 Uhr (mit Olga) Reha-Sport (Orthopädie)		9.00-10.00 Uhr (mit Heike) Rumpf ist Trumpf
09.00 - 09.30					
09.30 - 10.00					
10.00 - 10.30			10.45-11.45 Uhr (mit Silke) Gesunder Rücken		
10.30 - 11.00					
11.00 - 11.30					
11.30 - 12.00					
12.00 - 12.30					14.00-15.00 Uhr (mit Heike) "Locker vom Hocker"
12.30 - 13.00					
13.00 - 13.30	Für den Reha-Sport: Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach einer Reha-Verordnung!				16.00-17.00 Uhr 5-8 J. (mit Darina) Kindertanz
13.30 - 14.00					
14.00 - 14.30					17.00-18.00 Uhr 8-12 J.(mit Darina) Kindertanz/HipHop
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30	15.00-16.00 Uhr (mit Kerstin) Herz- bzw. Koronarsport				18.00-19.00 Uhr ab 12 J.(mit Darina) HipHop
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin) Herz- bzw. Koronarsport			16.00-1700 Uhr (mit Kerstin) Reha-Sport (COPD)	19.00-20.00 Uhr (mit Darina) Dance Mix
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30	17.00-18.00 Uhr (mitOlga) Rücken Fit		17.00-18.00 Uhr ab6 J.(mitDarina) Cheer/ Dance	17.00-18.00 Uhr (mit Olga) Rückenfitness: stark & mobil	
17.30 - 18.00		17.30-18.30Uhr (mit Grit) bellicon® Workout		18.00-19.00 Uhr (mit Heike) Frauengymnastik	Samstag
18.00 - 18.30	18.00-19.00 Uhr (mitOlga) Dance on the ball	18.30-19.30 Uhr (mit Grit) Crosstraining			10.00-11.30 Uhr (mit Heike) Workout im Grünen
18.30 - 19.00					Natürlich fit
19.00 - 19.30	19.00-20.00 Uhr (mit Grit) BODY FIT		19.00-20.00 Uhr (mit Ina) POWER STEP		
19.30 - 20.00			20.00-21.00 Uhr (mit Ina) POWER WORKOUT		
20.00 - 20.30					
20.30 - 21.00					

Für Nicht-TuS-Mitglieder sind Zehnerkarten in der Geschäftsstelle erhältlich!

Anmeldung sowie weitere Informationen in der Geschäftsstelle unter Tel.: **05472-4782**

Mehr Informationen auch unter www.tusbadessen.de