

Sommerferienangebot für
Kids
in der 5. und 6.
Ferienwoche



Mini Dance (Kinder von 3-6 Jahre):

Habt ihr Spaß am Tanzen, Singen und Bewegen. Dann kommt gerne vorbei. Ich tanze mit euch zu bekannten Kinderliedern und Hits aus den aktuellen Charts.

Wann: Donnerstag 16.30-17.30 Uhr

Wo: BMTV Halle

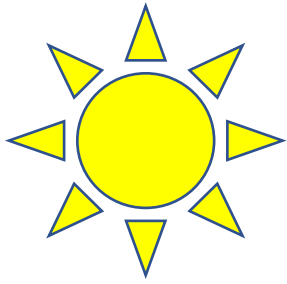
Kiddy Dance (Kinder von 7-10 Jahre):

Ihr wollt tanzen, wie die Stars? Dann ist diese Gruppe genau die richtige für euch.

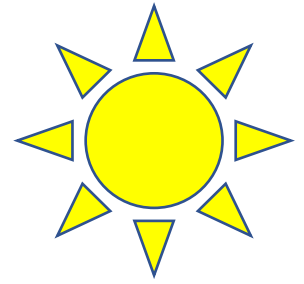
Wann: Donnerstag 17.30-18.30 Uhr

Wo: BMTV Halle

Ich freue mich schon sehr auf euch
Eure Jane



Sommerferienprogramm **DRAUSSEN**



Functional Fitness:

Julian hält euch die kompletten 6 Ferienwochen fit. Training für alle, die sich auspowern möchten!

Mo. + Do. 20.00 - 21.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Sporthalle Schulstr.

Laufen für Einsteiger „5km in 3 Wochen“:

Alle, die schon lange mit dem Laufen anfangen wollten, sind bei diesem Programm von Dörte genau richtig. Trainiert wird jeweils an drei Tagen in den letzten 3 Ferienwochen (ab 22.7.). Die Einheiten bauen aufeinander auf.

Mo. + Mi. + Fr. 19.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Sporthalle Schulstr.

Anmeldung: gesundheitsport@bmtv.de oder direkt bei Dörte Harder

Rennrad:

Die Radsportabteilung bietet die kompletten 6 Wochen Radfahren an. Es werden pro Einheit ca. 40-50 km im gemäßigten Tempo absolviert.

Mo. + Fr. ab 18.00 Uhr

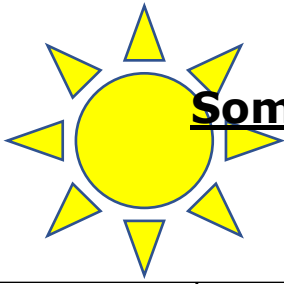
Treffpunkt: BMTV-Halle

Radfahren für Jedermann:

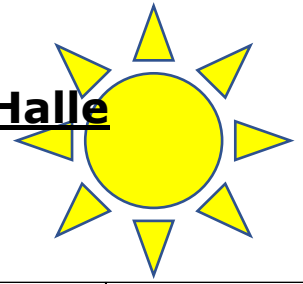
Auch Holger trifft sich die gesamten Sommerferien mit euch zum Radfahren. Montags werden max. 20 km und donnerstags max. 30 km gefahren. Ein Helm ist Pflicht.

Mo. + Do. 19.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnübergang Brunnenstr (Mo), Rathaus (Do.)



Sommerferienprogramm in der BMTV Halle



Woche 5+6 (29.7.-11.8.)

	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00						
09:00					8:30-9:30 Rehasport	
10:00					9:30-10:30 Bauch-Po- Beine- Rücken	
11:00			10:30-11:30 Rollator Fit		10:30-11:30 Sturzpro- phylaxe	
12:00						
15:00						
16:00				15:30-16:30 Mini Dance (3-6 Jahre)		
17:00			16:15-17:15 Rehasport	16:30-17:30 Kiddy Dance (7-10 Jahre)		
18:00	17:00-18:15 Wirbelsäulen- gym		17:30-18:30 Rehasport	17:30-18:30 Kraft und Balance		
19:00			18:30-19:30 Intervall Workout	18:30-19:30 Zumba	19:00-20:00 Rehasport	
20:00	20:00-21:00 Meditation	20:00-21:15 Herzsport (Halle 1)	19.30-21.00 Indoor Cycling	19:30-21:00 Yoga	20:00-21:00 Step Aerobic Einsteiger	
Wenn						
21:00						

Wenn ihr Lust habt in den letzten beiden Ferienwochen mit uns Sport zu treiben, kommt gerne vorbei. Die Gruppen sind für jedes Mitglied offen (außer Reha- und Herzsport).

Gäste sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf euch