

Tag	Uhrzeit	Stunde	Übungsleiter*in
8.7	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	18.30-19.30 Uhr	Shadowboxer (Gym 1)	Juli Frießem
	19.30-20.30 Uhr	Core 3D (Gym 1)	Juli Frießem
9.7	9.00-10.00 Uhr	Gutes für den Rücken (Gym 1)	Dagmar Cebulla
	10.00-11.00 Uhr	Dehnen von Kopf bis Fuss (Gym 1)	Dagmar Cebulla
	14.30-15.30 Uhr	Damengymnastik 50+ (Gym 1)	Christel Müller
	18.00-19.00 Uhr	Ganzkörpertraining (Gym 1)	Jürgen Hensel
	18.30-19.30 Uhr	Vinyasa Yoga im Park (Kurpark bei schönem Wetter, bei Regen Gym 2)	Pola Raderschadt v. Kries
	19.15-20.15 Uhr	Physio Fit (Auch für Schwangere) (Gym 1)	Natalie Fox
10.7	9.30-10.30 Uhr	Ganzkörpertraining & Mobilisation (Gym 1) (Auch mit Kleinkindern)	Natalie Fox
	<del>18:00-19:00 Uhr</del>	<del>Slide Pads (Gym 1)</del>	<del>Heike Fox</del>
	<del>19:00-20:00 Uhr</del>	<del>BBP meets Schlager (Gym 1)</del>	<del>Heike Fox</del>
	19.00-20.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
11.7	18.00-19.00 Uhr	Sanftes Pilates mit Ball (Gym 1)	Dagmar Heinrich
	19.00-20.00 Uhr	Bodyworkout (Gym 1)	Dagmar Heinrich
12.7	17.00-18.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
	18.00-19.00 Uhr	Rücken Fit (Gym 1)	Norbert Geuthner
13.7	9.30-11.30 Uhr	Pilates Workshop (Gym 1) <b>(Achtung: hier werden zwei Kreuze auf der Karte angekreuzt)</b>	Dagmar Heinrich
15.7	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	<del>18:00-19:00 Uhr</del>	<del>Let's swing your Staby (Gym 1)</del>	<del>Heike Fox</del>
	<del>19:00-20:00 Uhr</del>	<del>Intervall-Training (Gym 1)</del>	<del>Heike Fox</del>
	20.00-21.00 Uhr	Faszien Yoga (Gym 1)	Claudia Ganz
16.7	14.30-15.30 Uhr	Damengymnastik 50+ (Gym 1)	Christel Müller
	18.00-19.00 Uhr	Ganzkörpertraining (Gym 1)	Jürgen Hensel
	18.30-19.30 Uhr	Vinyasa Yoga im Park (Kurpark bei schönem Wetter, bei Regen Gym 2)	Pola Raderschadt v. Kries
17.7	19.15-20.15 Uhr	Physio Fit (Auch für Schwangere) (Gym 1)	Natalie Fox
	9.30-10.30 Uhr	Ganzkörpertraining & Mobilisation (Gym 1) (Auch mit Kleinkindern)	Natalie Fox
	17:00-18:00 Uhr	BBP meets Jeck (Gym 1)	Heike Fox
	19.00-20.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
18.7	18.00-19.00 Uhr	Summerdance (Gym 1)	Heike Fox
	18.00-19.00 Uhr	Pilates Summer Body (Gym 1)	Dagmar Heinrich
19.7	19.00-20.00 Uhr	Bodyworkout (Gym 1)	Dagmar Heinrich
	17.00-18.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
22.7	18.00-19.00 Uhr	Rücken Fit (Gym 1)	Norbert Geuthner
	10.00-11.00 Uhr	Bodyworkout (Gym 1)	Susanne Zimmermann
23.7	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	<del>19:00-21:00 Uhr</del>	<del>Yoga Spezial (Gym 1)</del> <b>(Achtung: hier werden zwei Kreuze auf der Karte angekreuzt)</b>	<del>Claudia Ganz &amp; Dagmar Heinrich</del>
	14.30-15.30 Uhr	Damengymnastik 50+ (Gym 1)	Christel Müller
24.7	18.00-19.00 Uhr	Ganzkörpertraining (Gym 1)	Jürgen Hensel
	18.30-19.30 Uhr	Vinyasa Yoga im Park (Kurpark bei schönem Wetter, bei Regen Gym 2)	Pola Raderschadt v. Kries
	19.15-20.15 Uhr	Physio Fit (Auch für Schwangere) (Gym 1)	Natalie Fox
	9.30-10.30 Uhr	Ganzkörpertraining & Mobilisation (Gym 1) (Auch mit Kleinkindern)	Natalie Fox
25.7	19.00-20.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic (Gym 1)	Susanne Zimmermann
	9.00-10.00 Uhr	Sanftes Pilates mit Ball (Gym 1)	Dagmar Heinrich
26.7	10.00-11.00 Uhr	Pilates Summer Body (Gym 1)	Dagmar Heinrich
	<del>18:30-19:30 Uhr</del>	<del>Jeck fit Dance (Gym 1)</del>	<del>Heike Fox</del>
	20.00-21.00 Uhr	SommerYoga (Gym 1)	Melanie Pörsch
29.7	17.00-18.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
	18.00-19.00 Uhr	Rücken Fit (Gym 1)	Norbert Geuthner
29.7	10.00-11.00 Uhr	Bodyworkout (Gym 1)	Susanne Zimmermann
	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	<del>18:00-19:00 Uhr</del>	<del>BBP meets Rock (Gym 1)</del>	<del>Heike Fox</del>

	<del>19:00-20:00 Uhr</del>	<del>Jeck fit Dance (Gym 1)</del>	<del>Heike Fox</del>
	20.00-21.00 Uhr	Yogilates (Gym 1)	Claudia Ganz
30.7	14.30-15.30 Uhr	Damengymnastik 50+ (Gym 1)	Christel Müller
	17.00-18.00 Uhr	Gutes für den Rücken (Gym 1)	Dagmar Cebulla
	18.00-19.00 Uhr	Dehnen von Kopf bis Fuss (Gym 1)	Dagmar Cebulla
	19.15-20.15 Uhr	Physio Fit (Auch für Schwangere) (Gym 1)	Natalie Fox
31.7	9.30-10.30 Uhr	Ganzkörpertraining & Mobilisation (Gym 1) (Auch mit Kleinkindern)	Natalie Fox
	18.00-19.00 Uhr	Ganzkörpertraining (Gym 1)	Jürgen Hensel
	<del>19:00-20:00 Uhr</del>	<del>Zumba Gold (Gym 1)</del>	<del>Heike Fox</del>
	19.00-20.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic (Gym 1)	Susanne Zimmermann
1.8	18.00-19.00 Uhr	Pezziball (Gym 1)	Britta Cramer
	19.00-20.00 Uhr	Progressive Muskelrelaxation (Gym 1)	Britta Cramer
	20.00-21.00 Uhr	SommerYoga (Gym 1)	Melanie Pörsch
2.8	17.00-18.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
	<del>18:00-19:00 Uhr</del>	<del>Rücken Fit (Gym 1)</del>	<del>Norbert Geuthner</del>
5.8	9.00-10.00 Uhr	Yoga Flow am Morgen (Gym 1)	Claudia Ganz
	10.00-11.00 Uhr	Bodyworkout (Gym 1)	Susanne Zimmermann
	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	19.00-20.00 Uhr	Hatha Yoga (Gym 1)	Shweta Rathi
6.8	14.30-15.30 Uhr	Damengymnastik 50+ (Gym 1)	Christel Müller
	18.00-19.00 Uhr	Ganzkörpertraining (Gym 1)	Jürgen Hensel
	19.00-20.00 Uhr	Hatha Yoga (Gym 1)	Shweta Rathi
7.8	9.30-10.30 Uhr	Ganzkörpertraining & Mobilisation (Gym 1) (Auch mit Kleinkindern)	Steffii Jungkuz
	18.00-19.00 Uhr	Rücken Fit (Gym 1)	Britta Cramer
	19.00-20.00 Uhr	Autogenes Training (Gym 1)	Britta Cramer
	19.00-20.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic (Gym 1)	Susanne Zimmermann
8.8	19.00-20.00 Uhr	Rücken Fit (Gym 1)	Norbert Geuthner
	20.00-21.00 Uhr	SommerYoga (Gym 1)	Melanie Pörsch
9.8	17.00-18.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
	18.00-19.00 Uhr	Kraft und Mobi mit dem Redondoball (Gym 1)	Britta Cramer
	19.00-20.00 Uhr	Somatic Education (Gym 1)	Britta Cramer
12.8	9.00-10.00 Uhr	Yoga & Meditation (Gym 1)	Claudia Ganz
	10.00-11.00 Uhr	Bodyworkout (Gym 1)	Susanne Zimmermann
	10.00-11.00 Uhr	Bewegung im Stehen und Stuhlgymnastik (Gym 2)	Christel Müller
	18.30-19.30 Uhr	Strong Nation (Gym 1)	Juli Frießem
	19.30-20.30 Uhr	Core 3D (Gym 1)	Juli Frießem
13.8	10.00-11.00 Uhr	Rücken Fit (Gym 1)	Norbert Geuthner
	14.30-15.30 Uhr	Damengymnastik 50+ (Gym 1)	Christel Müller
14.8	9.30-10.30 Uhr	Ganzkörpertraining & Mobilisation (Gym 1) (Auch mit Kleinkindern)	Steffi Jungkuz
	19.00-20.00 Uhr	Ganzkörpertraining (Gym 1)	Jürgen Hensel
	19.00-20.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
	20.00-21.00 Uhr	Step-Aerobic (Gym 1)	Susanne Zimmermann
15.8	18.00-19.00 Uhr	Theraband (Gym 1)	Britta Cramer
	19.00-20.00 Uhr	Progressive Muskelrelaxation (Gym 1)	Britta Cramer
16.8	17.00-18.10 Uhr	Aikido (Saal HTV)	Michael Schroden
	18.00-19.00 Uhr	Hanteltraining (Gym 1)	Tamara Fox
	19.00-20.00 Uhr	Zumba (Gym 1)	Tamara Fox
17.8	10.00-11.00 Uhr	Drums Alive (Gym 1)	Tamara Fox
	11.00-12.00 Uhr	Zumba (Gym 1)	Tamara Fox

5er Karten für 10,00 €/Mitglieder und 30,00 €/Nichtmitglieder sind bei den Übungsleiter\*innen, die im Sommerprogramm mitmachen und bis zu den Sommerferien im HTV-Büro (montags von 18.00-21.00 Uhr und donnerstags von 15.00-17.00 Uhr) erhältlich.

Bei Fragen zum Sommerprogramm schreibt uns einfach an: [fitness@hennefertv.de](mailto:fitness@hennefertv.de)

## Wir wünschen viel Spaß im Sommerprogramm