



Kurs Sonderplan August 2020

Es können alle Einheiten gebucht werden - unabhängig vom Leistungsniveau. Die Einheiten werden von den Trainern so gestaltet, dass jeder teilnehmen kann.

Die jeweiligen Einheiten finden nur statt, sofern die Mindestteilnehmeranzahl (5 Personen) erreicht wird. Eine Trainingseinheit kostet 5 €. Sollte die Stunde mangels Teilnehmer nicht stattfinden, wird nichts abgebucht.

Bitte spätestens eine Woche vorher per Email (hanna.janke@tg-n.de) anmelden!

Deepwork mit Julia:

| Datum | Wochentag | Uhrzeit | Maximal Teilnehmeranzahl |
|--------------|-----------|-------------|--------------------------|
| 3. August | Montag | 18 – 19 Uhr | 16 |
| 24. August | Montag | 18 – 19 Uhr | 16 |
| 31. August | Montag | 18 – 19 Uhr | 16 |
| 7. September | Montag | 18 – 19 Uhr | 16 |

Zumba mit Jessica:

| Datum | Wochentag | Uhrzeit | Maximal Teilnehmeranzahl |
|------------|------------|-------------------|--------------------------|
| 6. August | Donnerstag | 17.30 – 18.30 Uhr | 16 |
| 13. August | Donnerstag | 17.30 – 18.30 Uhr | 16 |

Functional Fitness mit Jan:

| Datum | Wochentag | Uhrzeit | Maximal Teilnehmeranzahl |
|-----------|------------|-------------------|--------------------------|
| 6. August | Donnerstag | 18.35 – 19.35 Uhr | 16 |

**Pilates mit Nina:**

| Datum | Wochentag | Uhrzeit | Maximal Teilnehmeranzahl |
|------------|------------|------------------|--------------------------|
| 4. August | Dienstag | 18 – 19 Uhr | 16 |
| 6. August | Donnerstag | 9.30 – 10.30 Uhr | 16 |
| 11. August | Dienstag | 18 – 19 Uhr | 16 |
| 13. August | Donnerstag | 9.30 – 10.30 Uhr | 16 |

Indoor Cycling mit Britta:

| Datum | Wochentag | Uhrzeit | Maximal Teilnehmeranzahl |
|------------|-----------|-------------------|--------------------------|
| 5. August | Mittwoch | 19 – 20 Uhr | 10 |
| 12. August | Mittwoch | 19 – 20 Uhr | 10 |
| 14. August | Freitag | 18.30 – 19.30 Uhr | 10 |
| 19. August | Mittwoch | 19 – 20 Uhr | 10 |
| 21. August | Freitag | 18.30 – 19.30 Uhr | 10 |
| 26. August | Mittwoch | 19 – 20 Uhr | 10 |

Yoga:

| Datum | Wochentag | Uhrzeit | Maximal Teilnehmeranzahl | Trainerin |
|------------|-----------|-------------------|--------------------------|----------------|
| 24. August | Montag | 10.30 – 11.30 Uhr | 16 | Eva Schibalsky |
| 24. August | Montag | 20 – 21 Uhr | 16 | Eva Moch |
| 25. August | Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr | 16 | Eva Schibalsky |
| 31. August | Montag | 20 – 21 Uhr | 16 | Eva Moch |