

Kursprogramm in den Sommerferien

1. Juli bis 9. August 2019

Schnuppern, Spaß haben & Fit bleiben!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 - 11.00h Yoga mit Katrin RTV-Turnerheim	10.00 - 11.00h Funktionsgymnastik mit Rita RTV-Turnerheim	9.30 - 10.30h Rücken-Fit mit Katrin RTV-Turnerheim		10.00 - 11.00h Faszien-Fitness mit Katrin RTV-Turnerheim
17.00 - 18.00h Rücken-Fit mit Katrin RTV-Turnerheim			17.00 - 18.00h NEU Kräftigung mit Kleingeräten mit Rita RTV-Turnerheim & Garten	
18.00 - 19.00h dancit® NEU 8. bis 29. Juli (Woche 2-5) mit Diana - Saal im Turnerheim		17.30 - 18.30h Chiro-Gymnastik mit Rita RTV-Turnerheim	18.15 - 19.15h Faszien-Yoga mit Katrin RTV-Turnerheim	
19.00 - 20.00h Pilates mit Rimma RTV-Turnerheim	18.30 - 19.30h Pilates-Faszientraining mit Helga RTV-Turnerheim	19.00 - 20.00h Zumba mit Susanne L. Schmidt-Schaller-Halle	19.15 - 20.15h Fitness-Cocktail mit Katrin RTV-Turnerheim	
19.00 - 20.00h Strong by Zumba mit Susanne L. Sporthalle Ellerbeker Weg	Outdoor NEU 19.30 - 20.30h Outdoor-Fit & Powerzirkel mit Juliane Treff: RTV-Turnerheim		19.15 - 20.30h Line Dance Schnuppertage 25. Juli bis 8. August mit Elisabeth - Saal im Turnerheim	
Outdoor NEU 20.00 - 21.00h Walk & Jog mit Rimma Treff: RTV-Turnerheim	Kurzinfos zu Kursen dancit®: Das neue Tanz- und Fitness-Workout von Let's Dance Star Christian Polanc ist nicht nur ein „verstecktes“ Fitness-Workout, sondern auch ein „versteckter“ Solo-Tanzkurs. Du lernst Schritt für Schritt beim RTV zu tanzen und hast jede Menge Spaß dabei. Outdoor-Fit & Powerzirkel: Ausdauertraining an der frischen Luft mit anschließendem Kraftausdauertraining im Gymnastikraum.			



Kurskartenverkauf ab sofort im RTV-Büro!

Die Wochenkurskarte berechtigt zum Besuch aller aufgeführten Kursangebote in der jeweiligen Sommerferienwoche! Bitte die Karte vor Beginn der Übungsstunde beim Übungsleiter vorlegen! Die Kurskarte ist nicht übertragbar!

Preise

Wochenkarte: RTV-Mitglieder 5,- € Aktion „6 für 5“: 25 €
 Kurzzeitmitglieder 10,- € Aktion „6 für 5“: 50 €
Aktionszeitraum „6 für 5“ bis zum 28. Juni 2019!
 Eine Rückerstattung der Kurskarten ist ausgeschlossen!



AKTIV bleiben

Sommerferienkurse beim Rellinger Turnverein

www.rellinger-turnverein.de