



Sonderprogramm Erwachsene

Sommerferien



vom 18.07. – 28.08.2024

Stand 11.07.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	8.45 – 9.30 Uhr Reha-Sport Herzsport Bewegungssaal Sportangebot: 2.222 Außer 30.07., 06.08., 13.08.	8:30 – 9:30 Uhr AC Kraft & Ausdauer Bewegungssaal Sportangebot: 3.027	9.30 – 10.30 Uhr Workout Bewegungssaal Sportangebot: 4.021 außer 15.08. & 22.08.
9.00 – 10.00 Uhr Fit am Morgen Gymnastiksaal Sportangebot: 1.021	9.45 – 10.30 Uhr Reha-Sport Diabetes Bewegungssaal Sportangebot: 2.224 Außer 30.07., 06.08., 13.08.	9:30 – 10:30 Uhr Wellness-Workout Bewegungssaal Sportangebot: 3.026	10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 4.022 außer 15.08. & 22.08.
10.00– 11.00 Uhr Fit und beweglich im Alter Gymnastiksaal Sportangebot: 1.022	11.00 – 12.00 Uhr AC Ladies' Hula-Hoop Bewegungssaal Sportangebot: 2.025	10:30 – 11:30 Uhr Pilates Bewegungssaal Sportangebot: 3.622	11.30 – 12.30 Uhr Senioren-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 4.025 außer 15.08. & 22.08.
11.00– 12.00 Uhr AC Gesunder Rücken, Starker Körper Gymnastiksaal Sportangebot: 1.025		10.00 -11.00 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gymnastiksaal Sportangebot: 3.222	
	Active City Summer Kurs 19.30 – 20.30 Uhr Outdoor Gym im Stadtpark Treffpunkt: Landhaus Walter 16.07. – 10.09.	11.00 -12.00 Uhr Rückentraining & Entspannung Gymnastiksaal Sportangebot: 3.023	
18.30 – 20.00 Uhr Vinyasa – Yoga Bewegungssaal Sportangebot: 1.623	19.00 – 20.00 Uhr Dance Workout Barmbeker Straße 32 Sportangebot: 2.022 außer 30.07., 06.08., 20.08.		18.30 – 20.00 Uhr Contemporary Dance Poßmoorweg 22 (Schulgebäude) Sportangebot: 4.027 nur am 15.08. & 22.08.
	18.00 – 19.00 Uhr Line Dance Anfänger Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.026	17.15 – 18.15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Bewegungssaal Sportangebot: 3.221	18.45 – 20.15 Uhr Hatha-Yoga Bewegungssaal Sportangebot: 4.623
	19.00 – 21.00 Uhr Line Dance Fortgeschrittene Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.027	19.00 – 20.30 Uhr Pilates Barmbeker Str.62 Sportangebot: 3.621 außer am 14.08. & 21.08.	
19:00 – 20:00 Uhr Complete Body Workout Poßmoorweg 22 (Schulgebäude) Sportangebot: 1.023	18.45 – 19.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie Poßmoorweg 22 Sportangebot: 2.221	18.30 – 20.00 Uhr Zirkel- & Functionaltraining Poßmoorweg 22 (Schulgebäude) Sportangebot: 3.030 nur am 07.08.	Active City Summer Kurs 19.30 – 20.30 Uhr Fitness & Kondition Barmbeker Str.32 außer 08.08. & 15.08.
Active City Summer Kurs 20.00 – 21.00 Uhr Power Summer Fit Poßmoorweg 22 (Schulgebäude)	19.15 – 21.30 Uhr Akrobatik Poßmoorweg 22 (Schulgebäude) Sportangebot: 2.321	19.00 – 20.00 Uhr Fit ab 60 Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 3.025	19.30 – 21.00 Uhr Inline-Basketball Benzenbergweg außer 18.07.

Gesundheitssport

AC: Active City Summer Angebot

Alle Active City (AC) Angebote/AC Summer Kurse können ohne Voranmeldung besucht werden. Bei allen anderen Sportangeboten ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle zwingend erforderlich.