



Sommerferien Kursplan Erwachsene (20.7.-31.08.26)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
ab 10.08. 18:00-19:00 Uhr Gymnastik Damen 55+				ab 14.08. 18:30-19:25 Uhr Zirkeltraining	11:00-12:00 Uhr Functional Training*	 Kursplan
ab 10.08. 19:00-20:00 Uhr Functional Training 1	19:45-21:15 Uhr Yoga & Meditation* Entfällt am 28.7.		19:30-20:25 Uhr HIIT & Burn* Entfällt am 13. & 20.08.			
20:05-21:05 Uhr Zumba Tanzraum						
20:15-21:15 Uhr Functional Training 2*						

SSV STRÜMP 1964 E.V. | ABTEILUNG FAMILIE, FUN, FITNESS | FITNESS@SSV-STRUEMP.DE

- Alle Kurse finden in der **Sporthalle am Kaustinenweg** in Strümp statt. Ausnahmen sind im Plan gekennzeichnet.
- Minimale Teilnehmerzahl 6.
- Kurse mit * finden vom 20.07.-08.08. outdoor statt.

