

# Sommerferienprogramm 2021

	1. Woche	5.-10.7.	2. Woche	12.-17.7.	3. Woche	19.-24.7.	4. Woche	26.-31.7.	5. Woche	2.-7.8.	6. Woche	9.-14.8.	7. Woche	16.-17.8.	
<b>Montag</b>	16:00 Eltern-Kind	Concordia	16:00 Eltern-Kind	Concordia	16:00 Eltern-Kind	Concordia			16:00 Eltern-Kind	Concordia	16:00 Eltern-Kind	Concordia	16:00 Eltern-Kind	Concordia	
	17:00 Gymnastik	Concordia	17:00 Gymnastik	Concordia	17:00 Gymnastik	Concordia			17:00 Gymnastik	Concordia	17:00 Gymnastik	Concordia	17:00 Gymnastik	Concordia	
	17:00 Korbball F/E	Concordia (Schulhof)	17-18:00 Korbball F/E	Concordia (Schulhof)	17-18:00 Korbball F/E	Concordia (Schulhof)	17-18:00 Korbball F/E	Concordia (Schulhof)	17-18:00 Korbball F/E	Concordia (Schulhof)	17-18:00 Korbball F/E	Concordia (Schulhof)	17-18:00 Korbball F/E	Concordia (Schulhof)	
	18:15 Gymnastik	Concordia	18:15 Gymnastik	Concordia	18:15 Gymnastik	Concordia			18:15 Gymnastik	Concordia	18:15 Gymnastik	Concordia	18:15 Gymnastik	Concordia	
	17:00 Qigong	TuS-Halle im EMIL													
	18:15 Korbball D/C	IGP Sportplatz													
	19:30 Korbball B/A	IGP Sportplatz													
			19:00 Gymnastik	Paffrath	19:00 Gymnastik	Paffrath			19:45 Tischtennis	Concordia	19:45 Tischtennis	Concordia	19:45 Tischtennis	Concordia	
19:45 FitnessMix	TuS-Halle im EMIL	20:00 Gymnastik	Paffrath	20:00 Gymnastik	Paffrath	20:00 Gymnastik	Paffrath	19:45 FitnessMix	TuS-Halle im EMIL	19:45 FitnessMix	TuS-Halle im EMIL	19:45 FitnessMix	TuS-Halle im EMIL	19:45 FitnessMix	TuS-Halle im EMIL
			19-21:00 Korbball Senioren	Kleefeld											
<b>Dienstag</b>	9:00 Gymnastik	TuS-Halle im EMIL													
	10:15 Prävention Herren	TuS-Halle im EMIL													
	17:15 Yoga	TuS-Halle im EMIL			17:00 Kinderturnen	Paffrath			17:15 Yoga	TuS-Halle im EMIL	17:15 Yoga	TuS-Halle im EMIL	17:15 Yoga	TuS-Halle im EMIL	
	19:00 Korbball Senioren	RTB-Wiese	19-21:00 Korbball Senioren	RTB-Wiese	19-21:00 Korbball Senioren	RTB-Wiese	19-21:00 Korbball Senioren	RTB-Wiese	19-21:00 Korbball Senioren	RTB-Wiese	19-21:00 Korbball Senioren	RTB-Wiese	19-21:00 Korbball Senioren	RTB-Wiese	
							18:45 Gymnastik	Paffrath							
	19:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	19:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	18:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	18:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	19:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	19:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	19:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	
	20:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	20:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	19:15 Jumping	TuS-Halle im EMIL	19:15 Jumping	TuS-Halle im EMIL	20:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	20:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	20:00 Jumping	TuS-Halle im EMIL	
<b>Mittwoch</b>	9:00 Fitness mit Kleingeräten	TuS-Halle im EMIL	9:00 Fitness mit Kleingeräten	TuS-Halle im EMIL	9:00 Fitness mit Kleingeräten	TuS-Halle im EMIL	9:00 Fitness mit Kleingeräten	TuS-Halle im EMIL	9:00 Fitness mit Kleingeräten	TuS-Halle im EMIL	9:00 Fitness mit Kleingeräten	TuS-Halle im EMIL	9:00 Fitness mit Kleingeräten	TuS-Halle im EMIL	
	10:00 Haltung u. Bewegung	TuS-Halle im EMIL	10:00 Haltung u. Bewegung	TuS-Halle im EMIL	10:00 Haltung u. Bewegung	TuS-Halle im EMIL	10:00 Haltung u. Bewegung	TuS-Halle im EMIL	10:00 Haltung u. Bewegung	TuS-Halle im EMIL	10:00 Haltung u. Bewegung	TuS-Halle im EMIL	10:00 Haltung u. Bewegung	TuS-Halle im EMIL	
	18:30 Aktiv Plus	Concordia	18:30 Aktiv Plus	Concordia	18:30 Aktiv Plus	Concordia	19:00 FitnessMix	TuS-Halle im EMIL							
	20:00 Basketball	Concordia	20:00 Basketball	Concordia	20:00 Basketball	Concordia									
<b>Donnerstag</b>	16:30 Kinderturnen	Concordia	16:30 Kinderturnen	Concordia	16:30 Kinderturnen	Concordia			16:30 Kinderturnen	Concordia	16:30 Kinderturnen	Concordia	16:30 Kinderturnen	Concordia	
	17:30 Kinderturnen	Concordia	17:30 Kinderturnen	Concordia	17:30 Kinderturnen	Concordia			17:30 Kinderturnen	Concordia	17:30 Kinderturnen	Concordia	17:30 Kinderturnen	Concordia	
	17:30 Wirbelsäulengymn.	TuS-Halle im EMIL													
	18:30 Wirbelsäulengymn.	TuS-Halle im EMIL													
	19:30 Wirbelsäulengymn.	TuS-Halle im EMIL													
<b>Freitag</b>	9:00 Yoga	TuS-Halle im EMIL	9:00 Pilates	TuS-Halle im EMIL	9:00 Yoga	TuS-Halle im EMIL									
			18:00 Gymnastik	Paffrath											
			18:30 Korbball Senioren	Kleefeld											
	18:30 Ballspielmix	Concordia	18:30 Ballspielmix	Concordia	18:30 Ballspielmix	Concordia									
	20:15 Fit and Play	Concordia	20:15 Fit and Play	Concordia	20:15 Fit and Play	Concordia									
<b>Samstag</b>	9:30 Jumping	TuS-Halle im EMIL													
	10:30 Jumping	TuS-Halle im EMIL													



für Kinder - Mitglieder frei - Nichtmitglieder zum Schnuppern (2 mal) willkommen

Korballangebote - Mitglieder frei - Nichtmitglieder zum Schnuppern (2 mal) willkommen

**alle Angebote außer farbig hinterlegte: Mitglieder frei - Nichtmitglieder 3,50 Euro: bei Übungsleitung zu zahlen**

**Kurs Wirbelsäulengymnastik** - als Kurs für Nichtmitglieder (anteilig bis 30.7.; bzw. ab 5.8.) - Mitglieder 1 Einheit Fitnesskarte (2,50 Euro)

**Kurs Qigong** (90 Minuten) - Schnupperferienangebot - Nichtmitglieder 7 Euro - Mitglieder 1 Einheit Fitnesskarte (2,50 Euro)

**Kurs Yoga dienstags (90 Minuten)** - Schnupperferienangebot - Nichtmitglieder 7 Euro - Mitglieder 1 Einheit Fitnesskarte (2,50 Euro)

**Kurs Prävention Herren** - als Kurs für Nichtmitglieder (siehe Kursheft) - Gäste willkommen

**Jumping-Kurse** siehe [www.tus-schildgen.de](http://www.tus-schildgen.de) - Nichtmitglieder 10 Euro mit Jumpingkarten - Mitglieder 5 Euro bzw. 2 Einheiten Fitnesskarten

Änderungen vorbehalten

Stand 1.7.21

**Aktualisierungen siehe [www.tus-schildgen.de](http://www.tus-schildgen.de)**