

SUMMERTIME beim TURNVEREIN

„Wir bringen Sie – **immer mittwochs** - FIT durch den Sommer“
vom 25. Juni bis 03. Aug. 2018



in der Halle oder in der Natur

Mi. 27.06. 10-12 Uhr **Radtour** – ab Eschenplatz ca. 22km (Einkehr möglich)
18-19 Uhr **Deepwork**
19-20 Uhr **Nia-Mix**

Mi. 04.07. 18-19 Uhr **Fit von Kopf bis Fuß**
19-20 Uhr **Yogilates**
18-20 Uhr **Radtour** – ab Eschenplatz ca. 22km

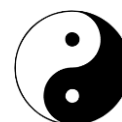


Mi. 11.07. 10-12 Uhr **Radtour** – ab Eschenplatz ca. 22km (Einkehr möglich)
18-19 Uhr **Jump & Sweat**
19-20 Uhr **Witzig, spritzig, Buddy fit**
20-22 Uhr **Prellball zum Schnuppern**



So., 15.07. 10-15 Uhr Sonntags-Rad-Tour ab Eschenplatz **ca. 55km** mit Einkehr

Mi. 18.07. 18-19 Uhr **Rückenfit**
19-20 Uhr **Yoga – nimm‘ die Energie in dir auf**
18-20 Uhr **Radtour** – ab Eschenplatz ca. 22km



Mi. 25.07. 10-12 Uhr **Radtour** – ab Eschenplatz ca. 22km (Einkehr möglich)
18-19 Uhr **Energy Dance**
19-20 Uhr **Kraft-Ausdauer-Zirkel**
20-22 Uhr **Prellball zum Schnuppern**



Mi. 01.08. 18-19 Uhr **Tabata meets HIIT**
19-20 Uhr **Feldenkrais, Bewusstsein durch Bewegung**
18-20 Uhr **Radtour** – ab Eschenplatz ca. 22km



**Mittwoch, 08.08.16 / 18-21 Uhr: Turngau Fun Special präsentiert
“ Wobble dich fit ”**

**mit Sonja Hergert (Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin, Fascial Fitness Coach)
Unkostenbeitrag 10 Euro**

Danach trifft man sich im Gruppenraum

Bitte anmelden auf der ausliegenden Liste in der Halle oder per E-Mail: m.schmidt@turngau-maintaunus.de

Impressum: [facebook.com/tveschborn/](https://www.facebook.com/tveschborn/) / tv-eschborn.de / info@tv-eschborn.de / Tel. 06196-95 54 15 (AB)