



Sport im Park Reitersdorf

Umsonst + draußen

Ab 16.07. bis 30.08. gibt es **Sport im Park** (Park Reitersdorf)!
Matte mitbringen und mitmachen!

Hier unser Programm:

Jeden Dienstag	18:00 Uhr 19:00 Uhr	Tai Chi Quan TVE (Schattenboxen) Qi Gong TVE (Konzentration + Bewegung)
Jeden Mittwoch	18:00 Uhr 19:00 Uhr	Fitness + Selbstverteidigung TVE Fitness + Selbstverteidigung TVE
Jeden Donnerstag	18:00 Uhr 19:00 Uhr	Bootcamp ATV Boxen ATV
Montag		
30.07. + 13.08.	18:00 Uhr	Workout TVE (rundum fit)
16.07. bis 06.08.	18:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik ATV
Dienstag		
17.07.	16:30 Uhr	Nixen-Training TVE (Bikini- und Badehosenfigur)
17.07. bis 31.07.	17:30 Uhr	Yoga TVE (für Einsteiger + Fortgeschrittene)
Mittwoch		
08.08. bis 29.08.	16:30 Uhr	Nixen-Training TVE (Bikini- und Badehosenfigur)
01.08. bis 22.08.	18:30 Uhr	Yoga TVE (für Einsteiger + Fortgeschrittene)
Donnerstag		
02.08. bis 30.08.	19:00 Uhr	Natürlich Fit TVE (Ganzkörpertraining für Jeden)
Freitag		
03.08. + 17.08.	18:00 Uhr	Workout TVE (rundum fit)
Samstag		
04.08. + 11.08. + 18.08.	17:00 Uhr	Zumba TVE (es geht ab!)
Sonntag		
22.07. + 19.08. + 26.08.	10:00 Uhr	DeepWork TVE (athletisch, einfach, einzigartig)
22.07. + 19.08. + 26.08.	11:00 Uhr	Pilates TVE (sanft aber wirksam)



**SPORTVERBAND
BAD HONNEF E.V.**

