



## Sommerferien-Programm

05.07. – 20.08.2021

### Offene Sportstunden im Freien:

Tag	Übungsstunde	Uhrzeit	Datum	Trainer	Ort
Mo	Pilates meets Bodyforming*	9:00 – 10:00 Uhr	05.07., 12.07., 09.08., 16.08.	Nina Gollon	GTV-Gelände Klotzbahn 1f
Mo	Rücken-Fit*	10:15- 11:00 Uhr	05.07., 12.7., 09.08., 16.08.	Nina Gollon	GTV-Gelände Klotzbahn 1f
Mo	Fitness im Freien	17:45- 18:45 Uh	19.07., 26.07., 16.08.	Tanja Koch	Sportplatz Peckhausweg
Di	Yoga*	9:00 – 10:00 Uhr	06.07., 13.07., 17.08.	Nina Gollon	GTV-Gelände Klotzbahn 1f
Di	Sport im Park	10:30 – 11:30 Uhr	durchgehend	Nina Gollon	Dreherpark
Di	Bodyforming	19:00 – 20:00 Uh	durchgehend	Susanne Mpaltatzis	Sportplatz Peckhausweg
Di	Power-Gymnastik	20:00 – 21:00 Uhr	durchgehend (außer am 27.07.)	Sigrid Barth	GTV-Gelände Klotzbahn 1f
Mi	Nordic Walking**	08:00 – 09:00 Uhr	durchgehend	Anja Schmitz	Bergische Landstraße
Mi	Nordic Walking**	18:00 – 19:00 Uhr	durchgehend	Anja Schmitz	Bergische Landstraße
Mi	Fitness-Mix*	18:00 – 19:00 Uhr	07.07., 14.07., 11.08., 18.08.	Nina Gollon	GTV-Gelände Klotzbahn 1f
Mi	Yoga – alle Stufen*	19:00 – 20:00 Uhr	07.07., 14.07., 11.08., 18.08.	Nina Gollon	GTV-Gelände Klotzbahn 1f
Mi	Bodyforming	19:00 – 20:00 Uhr	durchgehend	Susanne Mpaltatzis	Sportplatz Peckhausweg
Mi	Kraft & Ausdauer	20:00 – 21:00 Uhr	durchgehend	Jörg König	Sportplatz Peckhausweg
Do	Nordic Walking**	08:00 – 09:00 Uhr	durchgehend	Anja Schmitz	Bergische Landstraße
Do	Fitness im Freien	18:30 – 19:30 Uhr	22.07., 29.07.	Tanja Koch	Sportplatz Peckhausweg
Fr	Fitness-Mix*	9:00 – 10:00 Uhr	09.07., 16.07., 13.08., 20.08.	Nina Gollon	GTV-Gelände Klotzbahn 1f
Fr	Vitaltraining – Dynamisch*	10:00 – 11:00 Uhr	09.07., 16.07., 13.08., 20.08.	Nina Gollon	GTV-Gelände Klotzbahn 1f
Fr	Vitaltraining- sanft und sicher*	11:00 – 12:00 Uhr	09.07., 16.07., 13.08., 20.08.	Nina Gollon	GTV-Gelände Klotzbahn 1f

\* Diese Kurse finden bei Regenwetter über Zoom statt (Infos hierzu findest du auf unserer Homepage)

\*\* Nordic Walking: Zur Einteilung in Leistungsstufen, bitte im Vorfeld anrufen unter 0211-285574

**Achtung: Absagen stehen ca. 1 Stunde vor Kursbeginn auf unserer Homepage:**

[www.gerresheimer-tv.de](http://www.gerresheimer-tv.de)

**Infos und Fragen zu den „offenen Sportstunden im Freien“ unter:**

[sportstunden@gerresheimer-tv.de](mailto:sportstunden@gerresheimer-tv.de)