



MTV-Sportcentrum Berliner Straße 70 25746 Heide



Weihnachtsferien vom 21. Dezember 2017 bis 06. Januar 2018



In den Ferien finden folgende Sportangebote statt:

<u>Dienstag</u> <u>Mittwoch</u>	<u>Programm / Datum</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
	Mi, 27.12. 2017 & Di, 02.01.2018			
17:00 – 18:00	Cross-Fit-Training (Cross- & Krafttraining)	Oben	Ferientsport	Leonie Struve
18:00 – 18:30	Stretch & Relax (ausgiebiges Dehnen / Entspannungsübungen)	Oben	Ferientsport	Leonie Struve

<u>Donnerstag</u>	<u>Programm / Datum</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
	28.12.2017 & 04.01.2018			Leonie Struve
18:00 – 19:00	Cardio Zirkeltraining	Oben	Ferientsport	Leonie Struve

<u>Freitag</u>	<u>Programm / Datum</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
	22.12. & 29.12.2017 & 05.01.2018			
17:00 – 18:00	Cross-Fit-Training (Cross- & Krafttraining)	Oben	Ferientsport	Leonie Struve
18:00 – 18:30	Stretch & Relax (ausgiebiges Dehnen / Entspannungsübungen)	Oben	Ferientsport	Leonie Struve

Keine Anmeldung erforderlich! - Reinschnuppern erwünscht!

**Alle anderen Sportangebote
starten ab 08. Januar 2018 nach Plan!!!**

Frohe Weihnachten & einen guten Start ins Jahr 2018
wünscht

Marion Höfer - Spartenleitung Gymnastik/Fitness