


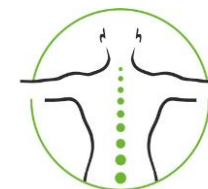


Sommerferienprogramm 2021

Mittwoch	21.07.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Gesa Haltungsturnen Tanzsaal OKK 18:00 - 19:30 Uhr / Manuela Frauen Fitness Kurs Birkenschule	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum 20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle	10:00 - 11:00 Uhr / Manuela Rücken-Fitness Tanzsaal OKK	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea Strong (fällt aus) Gildestr.	20:15 - 21:15 Uhr / Manuela AROHA® Gildestr.		
Start der Sommerferien 2021								
Donnerstag	22.07.2021	10:00 - 11:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK	19:30 - 21:30 Uhr / Karin Jedermannsport Wiesenschule od. OKK Außenfl.	19:00 - 20:00 Uhr / Tanja Intervall für Jedermann OKK Außenfläche od. Gildestr.	20:00 - 21:00 Uhr / Tanja Funktionsgymnastik OKK Außenfläche od. Gildestr.			
Freitag	23.07.2021	17:00 - 18:00 Uhr / Claudia+Andrea B. Zumba und Zumba Fitness OKK Außenfläche od. Gildestr.	<p>Alle Sportangebote finden an folgenden Orten statt: - im Tanzsaal 08-Sportzentrum Seppenser Mühlenweg (OKK) - im Außenfläche am 08-Sportzentrum (OKK) - in der Gildestr.</p> <p>Zusätzlich dieses Jahr: in einigen Schulhallen Alle Kurse stehen 08-Mitgliedern und Gästen offen! ACHTUNG!!! Bitte vor der Zumbastunde Kontakt mit den Trainern aufnehmen!</p> <p>Zu den Nordic Walking Kurs MI 19:15-20:45 bitten wir um vorherige Anmeldung: Andrea Parke MI 19:15-20:45: Tel. 04187-1281 od. parke@online.de zu dem Frauen Fitness Kurs MI 18:00-19:30 bitte folgendes mitbringen: eigene Matte, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk</p>					
Samstag	24.07.2021							
Sonntag	25.07.2021	10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.						
Montag	26.07.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Fit in die Woche Tanzsaal OKK od. Außenfläche						
Dienstag	27.07.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca Pilates für Jedermann Tanzsaal OKK	17:00 - 18:00 Uhr / Angela BodyFit Tanzsaal OKK od. Außenfläche	18:00 - 19:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	20:00 - 22:00 Uhr / Aline Jedermannsport Wiesenschule		
Mittwoch	28.07.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Gesa Haltungsturnen Tanzsaal OKK	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	18:00 - 19:30 Uhr / Manuela Fitness auf der Wiese Treffpunkt draußen v.d. Sporthalle Birkenschule	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea Strong Gildestr.	19:15 - 20:45 Uhr / Andrea P. Nordic Walking Büsenbachtal in Wörme	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle	20:10 - 21:10 Uhr / Antje Qigong Wiesenschule
Donnerstag	29.07.2021	10:00 - 11:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK	19:30 - 21:30 Uhr / Karin Jedermannsport Wiesenschule od. OKK Außenfl.	19:00 - 20:00 Uhr / Tanja Intervall für Jedermann OKK Außenfläche od. Gildestr.	20:00 - 21:00 Uhr / Tanja Funktionsgymnastik OKK Außenfläche od. Gildestr.			
Freitag	30.07.2021	17:00 - 18:00 Uhr / Claudia+Andrea B. Zumba und Zumba Fitness OKK Außenfläche od. Gildestr.						
Samstag	31.07.2021							
Sonntag	01.08.2021	10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.						
Montag	02.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Fit in die Woche Tanzsaal OKK od. Außenfläche						
Dienstag	03.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca Pilates für Jedermann Tanzsaal OKK	17:00 - 18:00 Uhr / Angela BodyFit Tanzsaal OKK od. Außenfläche	18:00 - 19:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	20:00 - 22:00 Uhr / Aline Jedermannsport Wiesenschule		
Mittwoch	04.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Gesa Haltungsturnen Tanzsaal OKK	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	18:00 - 19:30 Uhr / Manuela Fitness auf der Wiese Treffpunkt draußen v.d. Sporthalle Birkenschule	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B Strong Gildestr.	19:15 - 20:45 Uhr / Andrea P. Nordic Walking Büsenbachtal in Wörme	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle	20:10 - 21:10 Uhr / Antje Qigong Wiesenschule
Donnerstag	05.08.2021	10:00 - 11:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK	19:30 - 21:30 Uhr / Karin Jedermannsport Wiesenschule od. OKK Außenfl.	19:00 - 20:00 Uhr / Tanja Intervall für Jedermann OKK Außenfläche od. Gildestr.	20:00 - 21:00 Uhr / Tanja Funktionsgymnastik OKK Außenfläche od. Gildestr.			
Freitag	06.08.2021	18:00 - 19:00 Uhr / Andrea B. Body mixed workout Gildestr.	 					
Samstag	07.08.2021							
Sonntag	08.08.2021	10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.						
Montag	09.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Fit in die Woche Tanzsaal OKK od. Außenfläche						
		08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V.	11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca	17:00 - 18:00 Uhr / Angela	18:00 - 19:00 Uhr / Angela	20:00 - 22:00 Uhr / Aline		



Sommerferienprogramm 2021

Dienstag	10.08.2021	Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	Pilates für Jedermann Tanzsaal OKK	BodyFit Tanzsaal OKK od. Außenfläche	Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	Jedermannsport Wiesenschule		
Mittwoch	11.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Gesa Haltungsturnen Tanzsaal OKK	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	18:00 - 19:30 Uhr / Manuela Fitness auf der Wiese Treffpunkt draußen v.d. Sporthalle Birkenschule	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.	19:15 - 20:45 Uhr / Andrea P. Nordic Walking Büsenbachtal in Wörme	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle	20:10 - 21:10 Uhr / Antje Qigong Wiesenschule
Donnerstag	12.08.2021	10:00 - 11:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK	19:30 - 21:30 Uhr / Karin Jedermannsport Wiesenschule od. OKK Außenfl.					
Freitag	13.08.2021	09:30 - 10:30 Uhr / Antje Qigong Tanzsaal OKK	17:00 - 18:00 Uhr / Claudia+Andrea B. Zumba und Zumba Fitness OKK Außenfläche od. Gildestr.					
Samstag	14.08.2021							
Sonntag	15.08.2021	10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.						
Montag	16.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Fit in die Woche Tanzsaal OKK od. Außenfläche	18:00 - 19:00 Uhr / Andrea B. Body mixed workout Tanzsaal OKK					
Dienstag	17.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca Pilates für Jedermann Tanzsaal OKK	17:00 - 18:00 Uhr / Angela BodyFit Tanzsaal OKK od. Außenfläche	18:00 - 19:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	19:30 - 20:30 / Andrea P. Drums Alive Gildestr.	20:00 - 22:00 Uhr / Aline Jedermannsport Wiesenschule	
Mittwoch	18.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Gesa Haltungsturnen Tanzsaal OKK	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	18:00 - 19:30 Uhr / Manuela Frauen Fitness Kurs Birkenschule	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle	20:10 - 21:10 Uhr / Antje Qigong Wiesenschule	
Donnerstag	19.08.2021	10:00 - 11:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK	19:30 - 21:30 Uhr / Karin Jedermannsport Wiesenschule od. OKK Außenfl.					
Freitag	20.08.2021	09:30 - 10:30 Uhr / Antje Qigong Tanzsaal OKK	17:00 - 18:00 Uhr / Claudia+Andrea B. Zumba und Zumba Fitness OKK Außenfläche od. Gildestr.					
Samstag	21.08.2021							
Sonntag	22.08.2021	10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.						
Montag	23.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Fit in die Woche Tanzsaal OKK od. Außenfläche	18:00 - 19:00 Uhr / Andrea B. Body mixed workout Tanzsaal OKK					
Dienstag	24.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Gesa Haltungsturnen Tanzsaal OKK	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	17:00 - 18:00 Uhr / Angela BodyFit Tanzsaal OKK od. Außenfläche	18:00 - 19:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	19:30 - 20:30 / Andrea P. Drums Alive Gildestr.	20:00 - 22:00 Uhr / Aline Jedermannsport Wiesenschule	
Mittwoch	25.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Gesa Haltungsturnen Tanzsaal OKK	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	18:00 - 19:30 Uhr / Manuela Frauen Fitness Kurs Birkenschule	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle	20:10 - 21:10 Uhr / Antje Qigong Wiesenschule	
Donnerstag	26.08.2021	10:00 - 11:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal, OG	19:30 - 21:30 Uhr / Karin Jedermannsport Wiesenschule od. OKK Außenfl.					
Freitag	27.08.2021	09:30 - 10:30 Uhr / Antje Qigong Tanzsaal OKK	17:00 - 18:00 Uhr / Claudia+Andrea B. Zumba und Zumba Fitness OKK Außenfläche od. Gildestr.					
Samstag	28.08.2021							
Sonntag	29.08.2021	10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.						
Montag	30.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Fit in die Woche Tanzsaal OKK od. Außenfläche	18:00 - 19:00 Uhr / Andrea B. Body mixed workout Tanzsaal OKK					
Dienstag	31.08.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca Pilates für Jedermann Tanzsaal OKK	17:00 - 18:00 Uhr / Angela BodyFit Tanzsaal OKK od. Außenfläche	18:00 - 19:00 Uhr / Angela Pilates Tanzsaal OKK od. Außenfläche	20:00 - 22:00 Uhr / Aline Jedermannsport Wiesenschule		



Geschäftsstelle:
TSV Buchholz 08
Wilhelm-Baastrup-Platz 2
21244 Buchholz

Tel.: 04181-31594
www.buchholz08.de



Sommerferienprogramm 2021

Mittwoch	01.09.2021	08:45 - 09:45 Uhr / Gesa Haltungsturnen Tanzsaal OKK	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Strong Gildestr.	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle
----------	------------	--	---	--	---

Für Nachfragen bei den Trainern des Sommerferienprogramms, hier die jeweiligen Kontaktdaten:

Angela	0176 / 53 83 95 60	Rebecca	01578 / 720 78 83
Karin T.	0176 / 45 69 39 91	Aline	0176 / 969 764 86
Tanja	0179 / 665 420 3	Gesa	04181 / 348 00
Claudia	0178 / 61 50 204	Monika	04181 / 321 48
Andrea B.	0176 / 57 69 00 64	Manuela	01523 / 364 80 99
Andrea V.	0172 / 48 66 788	Antje	04181 / 4138
		Andrea P.	04187 / 12 81