



Fit durch den Sommer mit dem Sommerferien-Fitness-Programm 2024



Ferienwochen 1: 15.07.2024 bis 20.07.2024

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	ehem. Pfarrheim Hobels	Esther Uhl
	19.15 – 20.15 Uhr	Fit-Mix-Aroha	ehem. Pfarrheim Hobels	Christine Grund
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Fit-Mix	Clubraum	Christine Grund
	10.15 – 11.15 Uhr	Fit-Mix	Clubraum	Christine Grund
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel

Ferienwochen 2: 22.07.2024 bis 26.07.2024

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	ehem. Pfarrheim Hobels	Esther Uhl
	19.15 – 20.15 Uhr	Fit-Mix-Aroha	ehem. Pfarrheim Hobels	Christine Grund
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Fit-Mix	Clubraum	Christine Grund
	10.15 – 11.15 Uhr	Fit-Mix	Clubraum	Christine Grund
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel

Ferienwochen 3: 29.07.2024 bis 02.08.2024

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Hula Hoop	ehem. Pfarrheim Hobels	Esther Uhl
	19.15 – 20.15 Uhr	Fit-Mix-Aroha	ehem. Pfarrheim Hobels	Christine Grund
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Fit-Mix	Clubraum	Christine Grund
	10.15 – 11.15 Uhr	Fit-Mix	Clubraum	Christine Grund
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel

Ferienwochen 4: 05.08.2024 bis 09.08.2024

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus

Ferienwochen 5: 12.08.2024 bis 16.08.2024

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Fit-Mix	ehem. Pfarrheim Hobels	Andrea Bickel
	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga	ehem. Pfarrheim Hobels	Petra Hubertus

Ferienwochen 6: 19.08.2024 bis 23.08.2024

Keine Fitnessstunden!				
-----------------------	--	--	--	--

Sportabzeichen:

Während der kompletten Sommerferien besteht immer

MONTAGS 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr auf dem Wallerfeld in St. Ingbert

die Möglichkeit zum Trainieren und zur Abnahme des Sportabzeichens.

Hinweise:

- Teilnehmen kann jedes Vereinsmitglied und jede_r, die/der es gerne werden möchte!
- Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich!
- Fitnessmatte, Turnschuhe (Indoor und Outdoor), Handtuch und ausreichend Trinken sind mitzubringen!
- Für die Hula Hoop Stunden sind nach Möglichkeit eigene Reifen mitzubringen!
- Alle Stunden finden im Clubraum oder im ehem. Pfarrheim auf dem Hobels statt! Es gibt in beiden Räumlichkeiten keine Duscmöglichkeiten!

Kontakt:

DJK-Sportgemeinschaft 1963 St. Ingbert e.V.

Kirchengasse 9

66386 St. Ingbert

Telefon: 06894 381026

Email: info@djksg1963.de

Öffnungszeiten: Montag und Dienstag 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Donnerstag und Freitag 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr