

PROGRAMMÜBERSICHT

SPORT IM PARK 2023 | 10.7. – 16.8.2023



1. WOCH	UHRZEIT	MONTAG 10.07.	DIENSTAG 11.07.	MITTWOCH 12.07.	DONNERSTAG 13.07.	FREITAG 14.07.
	09:00 - 10:00	Pilates ¹			Pilates ¹	
	10:00 - 11:00	Yoga ¹			Yoga ¹	
	17:00 - 18:00		Fußballtennis		Walking Football (bis 18.30 Uhr)	
	17:45 - 18:00		offizielle Eröffnung			
	18:00 - 19:00		Fußballtennis	Fitnessboxen	Disc Golf	
	19:00 - 20:00		AROHA	Fitnessboxen	Disc Golf	

3. WOCH	UHRZEIT	MONTAG 24.07.	DIENSTAG 25.07.	MITTWOCH 26.07.	DONNERSTAG 27.07.	FREITAG 28.07.
	15:00 - 16:00			Jolinchen		Jolinchen
	16:00 - 17:00			Jolinchen		Jolinchen
	17:00 - 18:00		Fußballtennis		Walking Football (bis 18.30 Uhr)	
	18:00 - 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	Fußballtennis	Fitnessboxen	Disc Golf	Selbstverteidigung für Frauen
19:00 - 20:00		AROHA	Fitnessboxen	Disc Golf		

5. WOCH	UHRZEIT	MONTAG 07.08.	DIENSTAG 08.08.	MITTWOCH 09.08.	DONNERSTAG 10.08.	FREITAG 11.08.
	17:00 - 18:00		THERA Fit ^{1&2}			THERA Fit ^{1&2}
	18:00 - 19:00	Zumba [®] für Anfänger	Intervall CC	Zumba Gold [®]	Zumba [®] für Anfänger	Intervall CC
19:00 - 20:00	Zumba [®] für Fortgeschrittene	AROHA	Zumba Fitness [®]	Zumba [®] für Fortgeschrittene		

2. WOCH	UHRZEIT	MONTAG 17.07.	DIENSTAG 18.07.	MITTWOCH 19.07.	DONNERSTAG 20.07.	FREITAG 21.07.
	09:00 - 10:00	Pilates ¹			Pilates ¹	
	10:00 - 11:00	Yoga ¹			Yoga ¹	
	17:00 - 18:00		Fußballtennis		Walking Football (bis 18.30 Uhr)	
	18:00 - 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	Fußballtennis	Fitnessboxen	Disc Golf	Selbstverteidigung für Frauen
19:00 - 20:00		AROHA	Fitnessboxen	Disc Golf		

4. WOCH	UHRZEIT	MONTAG 31.07.	DIENSTAG 01.08.	MITTWOCH 02.08.	DONNERSTAG 03.08.	FREITAG 04.08.
	17:00 - 18:00		Fußballtennis		Walking Football (bis 18.30 Uhr)	
	18:00 - 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	Fußballtennis	Zumba Gold [®]	Disc Golf Zumba [®] für Anfänger	Selbstverteidigung für Frauen
	19:00 - 20:00	Zumba [®] für Fortgeschrittene	AROHA	Zumba Fitness [®]	Disc Golf Zumba [®] für Fortgeschrittene	

6. WOCH	UHRZEIT	MONTAG 14.08.	DIENSTAG 15.08.	MITTWOCH 16.08.	DONNERSTAG 17.08.	FREITAG 18.08.
	17:00 - 18:00	THERA Fit ^{1&2}	THERA Fit ^{1&2}			
	18:00 - 19:00	Intervall CC	Intervall CC	Zumba Gold [®]		
19:00 - 20:00		AROHA	Zumba Fitness [®]			

¹ Matte oder Decke, ² Theraband