

Sommerferienprogramm 2024 des TuS Esingen e. V.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
22.07.-26.07.2024	10.30-11.30 Uhr Rückenfit (VH) 11.30-12.30 Uhr Kurs Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel: 01515-1105942 15.15-16.15 Uhr Eltern und Kind Turnen (KFR) 17.088-18.00 Uhr Step-Aerobic (VH) 18.00-18.45 Uhr Gymnastik (KFR) 18.20-19.30 Uhr Walking (EW) 18.50-19.50 Uhr Rückenfit (KFR)	08.30-09.15 Uhr Fitness-Cocktail (VH) 09.30-10.30 Uhr Rückenfit (VH) 10.45-11.45 Uhr Rückenfit (VH) 12.00-13.00 Uhr Rücken Sanft (VH) 16.15-17.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen (JSS) 17.15-18.15 Uhr Kinderturnen ab 3 Jahre 18.30-19.30 Uhr Schnupper-Tai Chi (VH) nur mit Anmeldung Tel: 0173-2551213 18.45-19.30 Uhr Fitness-Gymnastik (JSS) 19.30-21.00 Uhr Fitness mal anders / Zirkeltraining (KFR)	08.30-09.30 Uhr Walking (EW) 15.30-16.30 Uhr Osteoporose (VH) 18.00-19.30 Uhr Sportabzeichen (SP) 18.00-19.15 Uhr Walking (EW) 18.30-19.30 Uhr Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel.: 0176-48551075 19.00-19.45 Uhr Fitness-Gymnastik (KFR) 19.45-20.45 Uhr Rückenfit (VH)	09.00-09.45 Uhr Seniorengymnastik (VH) 09.45-10.45 Uhr Rückenfit (VH) 18.30-20.00 Uhr Fitnesstraining Erw. (SP) 20.00-20.45 Uhr Bauch-Beine-Po-Gym. (KFR)	08.00-09.00 Uhr Yoga (VH) 09.00-10.00 Uhr Rückenfit (VH)
29.07.-02.08.2024	10.30-11.30 Uhr Rückenfit (VH) 11.30-12.30 Uhr Kurs Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel: 01515-1105942 15.00-16.00 Uhr Seniorengymnastik (VH) 15.15-16.15 Uhr Eltern und Kind Turnen (KFR) 17.00-18.00 Uhr Step-Aerobic (VH) 18.00-18.45 Uhr Gymnastik (KFR) 18.20-19.30 Uhr Walking (EW) 18.50-19.50 Uhr Rückenfit (KFR)	08.30-09.15 Uhr Fitness-Cocktail (VH) 09.30-10.30 Uhr Rückenfit (VH) 10.45-11.45 Uhr Rückenfit (VH) 12.00-13.00 Uhr Rücken Sanft (VH) 16.15-17.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen (JSS) 17.15-18.15 Uhr Kinderturnen ab 3 Jahre 18.30-19.30 Uhr Schnupper-Tai Chi (VH) nur mit Anmeldung Tel: 0173-2551213 18.45-19.30 Uhr Fitness-Gymnastik (JSS) 19.30-21.00 Uhr Fitness mal anders / Zirkeltraining (KFR)	08.30-09.30 Uhr Walking (EW) 15.30-16.30 Uhr Osteoporose (VH) 18.00-19.30 Uhr Sportabzeichen (SP) 18.00-19.15 Uhr Walking (EW) 18.30-19.30 Uhr Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel.: 0176-48551075 19.00-19.45 Uhr Fitness-Gymnastik (KFR) 19.45-20.45 Uhr Rückenfit (VH)	09.00-09.45 Uhr Seniorengymnastik (VH) 09.45-10.45 Uhr Rückenfit (VH) 18.30-20.00 Uhr Fitnesstraining Erw. (SP) 20.00-20.45 Uhr Bauch-Beine-Po-Gym. (KFR)	leider kein Angebot
05.08.-09.08.2024	10.30-11.30 Uhr Rückenfit (VH) 11.30-12.30 Uhr Kurs Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel: 01515-1105942 15.00-16.00 Uhr Seniorengymnastik (VH) 15.15-16.15 Uhr Eltern und Kind Turnen (KFR) 17.00-18.00 Uhr Step-Aerobic (VH) 18.00-18.45 Uhr Gymnastik (KFR) 18.20-19.30 Uhr Walking (EW) 18.50-19.50 Uhr Rückenfit (KFR)	08.30-09.15 Uhr Fitness-Cocktail (VH) 09.30-10.30 Uhr Rückenfit (VH) 10.45-11.45 Uhr Rückenfit (VH) 12.00-13.00 Uhr Rücken Sanft (VH) 16.15-17.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen (JSS) 17.15-18.15 Uhr Kinderturnen ab 3 Jahre 18.30-19.30 Uhr Schnupper-Tai Chi (VH) nur mit Anmeldung Tel: 0173-2551213 18.45-19.30 Uhr Fitness-Gymnastik (JSS) 19.30-21.00 Uhr Fitness mal anders / Zirkeltraining (KFR)	08.30-09.30 Uhr Walking (EW) 15.30-16.30 Uhr Osteoporose (VH) 18.00-19.30 Uhr Sportabzeichen (SP) 18.00-19.15 Uhr Walking (EW) 18.30-19.30 Uhr Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel.: 0176-48551075 19.00-19.45 Uhr Fitness-Gymnastik (KFR) 19.45-20.45 Uhr Rückenfit (VH)	09.00-09.45 Uhr Seniorengymnastik (VH) 09.45-10.45 Uhr Rückenfit (VH) 18.30-20.00 Uhr Fitnesstraining Erw. (SP) 20.00-20.45 Uhr Bauch-Beine-Po-Gym. (KFR)	leider kein Angebot
12.08.-16.08.2024	10.30-11.30 Uhr Rückenfit (VH) 11.30-12.30 Uhr Kurs Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel: 01515-1105942 15.00-16.00 Uhr Seniorengymnastik (VH) 18.00-18.45 Uhr Gymnastik (KFR) 18.50-19.50 Uhr Rückenfit (KFR)	10.45-11.45 Uhr Rückenfit (VH) 12.00-13.00 Uhr Rücken Sanft (VH) 18.30-19.30 Uhr Schnupper-Tai Chi (VH) nur mit Anmeldung Tel: 0173-2551213 18.45-19.30 Uhr Fitness-Gymnastik (JSS) 19.30-21.00 Uhr Fitness mal anders / Zirkeltraining (KFR)	08.30-09.30 Uhr Walking (EW) 18.00-19.30 Uhr Sportabzeichen (SP) 18.30-19.30 Uhr Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel.: 0176-48551075 19.00-19.45 Uhr Fitness-Gymnastik (KFR)	leider kein Angebot	08.00-09.00 Uhr Yoga (VH) 09.00-10.00 Uhr Rückenfit (VH)
19.08.-23.08.2024	10.30-11.30 Uhr Rückenfit (VH) 11.30-12.30 Uhr Kurs Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel: 01515-1105942 15.00-16.00 Uhr Seniorengymnastik (VH) 18.00-18.45 Uhr Gymnastik (KFR) 18.50-19.50 Uhr Rückenfit (KFR)	10.45-11.45 Uhr Rückenfit (VH) 12.00-13.00 Uhr Rücken Sanft (VH) 18.30-19.30 Uhr Schnupper-Tai Chi (VH) nur mit Anmeldung Tel: 0173-2551213 18.45-19.30 Uhr Fitness-Gymnastik (JSS) 19.30-21.00 Uhr Fitness mal anders / Zirkeltraining (KFR)	08.30-09.30 Uhr Walking (EW) 14.15-15.30 Uhr Kurs Yoga-Mix (VH) nur mit Anmeldung Tel: 0172-5939852 18.00-19.30 Uhr Sportabzeichen (SP) 18.30-19.30 Uhr Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel.: 0176-48551075 19.00-19.45 Uhr Fitness-Gymnastik (KFR)	leider kein Angebot	08.00-09.00 Uhr Yoga (VH) 09.00-10.00 Uhr Rückenfit (VH)
26.08.-30.08.2024	10.30-11.30 Uhr Rückenfit (VH) 11.30-12.30 Uhr Kurs Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel: 01515-1105942 15.00-16.00 Uhr Seniorengymnastik (VH) 15.15-16.15 Uhr Eltern und Kind Turnen (KFR) 17.00-18.00 Uhr Step-Aerobic (VH) 18.00-18.45 Uhr Gymnastik (KFR) 18.20-19.30 Uhr Walking (EW) 18.50-19.50 Uhr Rückenfit (KFR)	08.30-09.15 Uhr Fitness-Cocktail (VH) 09.30-10.30 Uhr Rückenfit (VH) 10.45-11.45 Uhr Rückenfit (VH) 12.00-13.00 Uhr Rücken Sanft (VH) 16.15-17.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen (JSS) 17.15-18.15 Uhr Kinderturnen ab 3 Jahre 18.30-19.30 Uhr Schnupper-Tai Chi (VH) nur mit Anmeldung Tel: 0173-2551213 18.45-19.30 Uhr Fitness-Gymnastik (JSS) 19.30-21.00 Uhr Fitness mal anders / Zirkeltraining (KFR)	08.30-09.30 Uhr Walking (EW) 14.15-15.30 Uhr Kurs Yoga-Mix (VH) nur mit Anmeldung Tel: 0172-5939852 15.30-16.30 Uhr Osteoporose (VH) 18.00-19.30 Uhr Sportabzeichen (SP) 18.00-19.15 Uhr Walking (EW) 18.30-19.30 Uhr Pilates (VH) nur mit Anmeldung Tel.: 0176-48551075 19.45-20.45 Uhr Rückenfit (VH)	09.00-09.45 Uhr Seniorengymnastik (VH) 09.45-10.45 Uhr Rückenfit (VH)	08.00-09.00 Uhr Yoga (VH) 09.00-10.00 Uhr Rückenfit (VH)

EW = Esinger Wohld (Schlagbaum beim Waldkindergarten)
 VH = Vereinsheim, Knicktwiete

SP = Sportplatz bei der Klaus-Groth-Schule, Steenloskamp
 JSS = Sporthalle Joh.-Schwenenes-Sch., Am Schützenplatz

GFR = große Fritz-Reuter-Halle, Königsberger Straße / Eingang Schulhof
 KFR = kleine Fritz-Reuter-Halle, Königsberger Straße / Eingang ABC-Weg

Von Mo. 02.09.2024 bis Do. 05.09.2024, (einschließlich) sind die JSS-Halle am Schützenplatz sowie die große Fritz-Reuter-Halle (Königsberger Straße) wegen der Einschulungsfeiern gesperrt; der Sport fällt dann aus!