

Sommerferienplan 2024

Wir wünschen allen Mitgliedern erholsame Sommerferien!!!

Pilates

mit Laura Schenk: laura-amrei@web.de

Gymnastikhalle Hochrad 2

Montag	22.07.2024	17.30 Uhr bis 18.45 Uhr
Montag	29.07.2024	17.30 Uhr bis 18.45 Uhr
Montag	05.08.2024	17.30 Uhr bis 18.45 Uhr
Montag	12.08.2024	17.30 Uhr bis 18.45 Uhr
Montag	19.08.2024	17.30 Uhr bis 18.45 Uhr
Montag	26.08.2024	17.30 Uhr bis 18.45 Uhr



Rückengymnastik

mit Isabel Mellem: mellem@posteo.de

MZH Windmühlenweg 17

Montag	22.07.2024	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Montag	19.08.2024	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Montag	26.08.2024	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Workout

Montag	22.07.2024	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Montag	19.08.2024	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Montag	26.08.2024	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Volleyball Mixed

mit Katrin Fromm: katrinfromm@yahoo.de

Turnhalle Windmühlenweg 17

Montag	22.07.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Montag	29.07.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Montag	05.08.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Montag	12.08.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Montag	26.08.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr

Sanfter Sport 60+

mit Isabel Mellem: mellem@posteo.de

VHS Waitzstr. 31

Dienstag	23.07.2024	15.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Dienstag	20.08.2024	15.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Dienstag	27.08.2024	15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Workout & Fitness MZH

mit Lea Harm: leaharm@gmx.de

MZH Windmühlenweg 17

Dienstag	23.07.2024	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Dienstag	30.07.2024	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Dienstag	06.08.2024	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Dienstag	13.08.2024	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Dienstag	20.08.2024	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

mit Isabel Mellem: mellem@posteo.de

Dienstag	27.08.2024	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
----------	------------	-------------------------

Energy Dance

mit Claudia Hecke: Cbornstedt@gmx.de

MZH Windmühlenweg 17

Dienstag	13.08.2024	20.00 Uhr bis 21.30 Uhr
Dienstag	20.08.2024	20.00 Uhr bis 21.30 Uhr
Dienstag	27.08.2024	20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Sommerferienplan 2024

Wir wünschen allen Mitgliedern erholsame Sommerferien!!!

Hatha Yoga

mit Sybille Jahrmarkt: sybille.jahrmarkt@gmx.net

MZH Windmühlenweg 17

Mittwoch	24.07.2024	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Mittwoch	24.07.2024	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Mittwoch	31.07.2024	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Mittwoch	31.07.2024	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Mittwoch	07.08.2024	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Mittwoch	07.08.2024	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Mittwoch	14.08.2024	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Mittwoch	14.08.2024	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Mittwoch	21.08.2024	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Mittwoch	21.08.2024	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Mittwoch	27.08.2024	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Mittwoch	27.08.2024	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr



Pilates

mit Laura Schenk: laura-amrei@web.de

VHS Waitzstr. 31

Donnerstag	25.07.2024	13.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Donnerstag	25.07.2024	14.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Donnerstag	22.08.2024	13.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Donnerstag	22.08.2024	14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Kundalini Yoga

mit Daya Prem: yoga@dayaprem.de

MZH Windmühlenweg 17

Donnerstag	18.07.2024	19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Donnerstag	25.07.2024	19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Donnerstag	01.08.2024	19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Donnerstag	08.08.2024	19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Donnerstag	15.08.2024	19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Donnerstag	22.08.2024	19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Fit durchs Jahr

mit Wolfgang Hecke: whecke@gmx.de

Schroeders Elbpark alternativ MZH Windmühlenweg 17

Freitag	16.08.2024	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Freitag	23.08.2024	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Volleyball Mixed

mit Katrin Fromm: katrinfromm@yahoo.de

Turnhalle Treknerweg

Freitag	19.07.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Freitag	26.07.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Freitag	02.08.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Freitag	09.08.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Freitag	16.08.2024	20.00 Uhr bis 21.45 Uhr