

KURSPLAN

Uhrzeit	SO., 25.07.	SO., 01.08.	SO., 08.08.	SO., 15.08.	SO., 22.08.	SO., 29.08.	SO., 05.09.	SA., 11.09.; SO., 12.09.
8:00								jeweils 8:00 - 16:00 Uhr: Heraklidschlacht
10:00	Paul - Urpotenzial; Warm Up							
10:15	10 - 14 Uhr: Herakliden-Team e.V.	SV Jumping Rosche, Jumping SVH, Gym 80, Ballett & Gym Studio Karin Graaf 10:00 - 10:45 Uhr: Softjumping						
10:30								
10:45								
11:00		10:50 - 11:10 Uhr: Auftritt			10:00 - 12:00 Uhr: KVHS Juliane Ritschel; Alexandertechnik		10:30 - 11:30 Uhr: Paul Mandelkow; Mobilitytraining und Entspannung	
11:15			11:00 - 12:00 Uhr: Finn - befit; Workout, Intervalltraining, Elemente von Tabata					
11:30		11:15 - 11:45 Uhr: Jumping Kids						
11:45				11:00 - 13:00 Uhr: S.J. Uelzen des KSB Uelzens; Trendsport-Mix für Groß und Klein		10:00 - 14:00 Uhr: Sabrina Mennerich; Tanz und Fitness	10:00 - 14:00 Uhr: Tilli Marks; Fitness, Gymnastik, Laufen, Mountainbike	
12:00		12:00 - 12:35 Uhr: Jumping Teens						
12:15		12:35 - 12:55 Uhr: Auftritt						
12:30								
12:45								
13:00								
13:15	13:00 - 13:45 Uhr: Jumping				13:00 - 14:00 Uhr: Aaron Mennerich; maxx-A Step			
13:30								
13:45								
14:00								
14:15		13:50 - 14:50 Uhr: Jumping Intervall	14:00 - 15:15 Uhr: Bettina Koch - YogaBude: Yoga	14:00 - 15:00 Uhr: Moritz Laufer: Workout, Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit		14:00 - 16:00 Uhr: Simone Salweski; Zumba Fitness und Zumba Gold		
14:30								
14:45								
15:00	14:50 - 15:00 Uhr: Entspannung mit Anne							
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30			16:00 - 17:00 Uhr: Friederike Smola; Bewegung und Gesang für Kinder	16:00 - 17:00 Uhr: Sören Grützmaier; Body Pump				
16:45								
17:00					16:00 - 18:00 Uhr: Dogsfellow; Zirkeltraining (Hürdenlauf, DoggiGolf uvm.)	16:00 - 18:00 Uhr: KVHS Birgit Schwerin; Line Dance		
17:15								
17:30								
17:45	17:00 - 18:30 Uhr: Regina Schankweiler; Faszienyoga							
18:00								
18:15								
18:30			17:30 - 19:00 Uhr: KVHS Helma Harbecke-Schulz; Qi Gong					
18:45								
19:00								