

Veranstaltungen beim TV Langen in den Ferien:

Wochentag	Zeit	In den Ferien:	Angebot	Weitere Information
Montag	19:00 - 20:00 Uhr	im Juli 2020	HIIT-Vinyasa-Yoga	mit Jana Prothmann-Kurze (HIIT = High-Intensiv-Intervall-Training)
Dienstag	18:00 - 19:15 Uhr	durchgängig	Qi Gong	mit Walter Runge (geändert für die Outdoor-Zeit)
	19:30 - 20:30 Uhr	durchgängig	Wirbelsäulengymnastik	mit Heiner Zierenberg (Vertretung für Birgit Saretzki) (Bitte 0,7 l Plastikflasche voll Wasser mitbringen.)
	19:30 - 20:30 Uhr	durchgängig	Yoga/Gymnastik	mit Friederike Zierenberg (Bitte Handtuch und wenn vorhanden, Matte mitbringen.)
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	22.07.2020, 29.07.2020 und 05.08.2020	Kinder-Ferien-Turnen	Maximal 20 Kinder <u>Vorherige Anmeldung erforderlich unter d.goiny@gmail.com.</u> <u>Ort – Bekanntgabe bei der Anmeldung</u>
	19:00 - 20:00 Uhr	durchgängig	Yoga/Gymnastik	mit Friederike Zierenberg (Bitte Handtuch und wenn vorhanden, Matte mitbringen.)
Freitag	10:30 - 11:30 Uhr	17.07.2020, 24.07.2020 und 31.07.2020	Senioren-sport	mit Daniela Goiny

Wenn nicht anders angegeben, ist der Treffpunkt für die Sportangebote der Parkplatz vor der Geschäftsstelle des TV Langen, Nordeschweg 50, 27607 Geestland (Endstation der Buslinie 506).

Wer später zum Sportangebot kommt, findet seine Gruppe auf dem Sportgelände des TV Langen (hinter der Geschäftsstelle, im Stadion oder auf einer Grünfläche dazwischen).