

# SMMERFERIENPROGRAMM 2021





## 1. WOCHE


Zoom Online-Kurs

freitags (außer 16.07./23.07.) um 8 Uhr :  
**Early birds Rückenfitness light** mit Dirk  
 Zugangsdaten unter [gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de](mailto:gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de)



Montag 05.Juli	Dienstag 06.Juli	Mittwoch 07.Juli	Donnerstag 08.Juli	Freitag 09.Juli	Samstag 10.Juli
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00
<b>MFR 8.30h</b> Rückenfitness	<b>MFR 8.15h</b> Taijiquan	<b>MFR 09.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 8.30h</b> Body Balance	<b>MFR 8.30h und 9.30h</b> Fit ab 50	<b>MFR 09.00h</b> Pilates
		<b>B 09.30h</b> Yoga am Morgen		<b>B 8.30h und 9.30h</b> Pilates	<b>B 11.00h</b> Yoga inklusiv
<b>MFR 10.30h</b> Fit & Aktiv ab 50/60		<b>MFR 10.00h</b> Tanzen für Junggebliebene		<b>MFR 10.30h</b> Zumba®	

<i>Studio</i> 15.00 – 18.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 - 21.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 – 19.00	Sonntag 11.Juli
<b>16.00h</b>  Lauftraining Fortgeschrittene					<i>Studio</i> 9.00 – 13.00
<b>G 17.00h</b> Yoga Flow für Fortgeschrittene			<b>B 16.00h</b> Sanftes Ganz- körpertraining	<b>MFR 15.45h</b> Zumba®	
<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 17.30h</b> Fit & aktiv ab 50/60	<b>MFR 16.45h</b> Hatha Yoga	<div style="background-color: #FFD700; padding: 10px;"> <h2 style="margin: 0;">INFOBOX</h2> <p>Die städtischen <b>Sporthallen</b> und das <b>Hallenbad Roxel</b> sind in den Ferien geschlossen.</p> <p>Das „Normalprogramm“ startet wieder ab dem <b>16.08.2021</b> (ausgenommen sind die Kurse in den städtischen Sporthallen s.o.).</p> </div>	
<b>B 18.00h</b> Pilates	<b>B 18.30h</b> Dynamic Yoga	<b>18.30h</b>  Walking	<b>G 17.00h</b> Yoga für Jeder-Mensch		
<b>G 18.00h</b> Vinyasa Yoga Basics	<b>19.00h</b>  Functional Outdoor Training				
<b>18.15h</b>  Walking	<b>MFR 19.00h</b> Step Aerobic		<b>MFR 19.00h</b> Full Body Workout		
<b>MFR 18.30h</b> Rückenfitness					
<b>MFR 19.30h</b> Funktionelles Training					

**G** – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum–  
 - **Outdoor** – Treffpunkt vor dem Vereinshaus

**SV BLAUWEISS  
AASEE**

# S MMERFERIENPROGRAMM 2021




## 2. WOCHE


Zoom Online-Kurs

freitags (außer 16.07./23.07.) um 8 Uhr :  
**Early birds Rückenfitness light** mit Dirk  
 Zugangsdaten unter [gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de](mailto:gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de)



Montag 12.Juli	Dienstag 13.Juli	Mittwoch 14. Juli	Donnerstag 15. Juli	Freitag 16. Juli	Samstag 17.Juli
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00
<b>MFR 8.30h</b> Rückenfitness	<b>MFR 8.15h</b> Taijiquan	<b>MFR 09.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 8.30h</b> Body Balance	<b>MFR 8.30h und 9.30h</b> Fit ab 50	<b>MFR 09.00h</b> Pilates
		<b>B 09.30h</b> Yoga am Morgen		<b>B 8.30h und 9.30h</b> Pilates	<b>B 11.00h</b> Yoga inklusiv
<b>MFR 10.30h</b> Fit & Aktiv ab 50/60		<b>MFR 10.00h</b> Tanzen für Junggebliebene		<b>MFR 10.30h</b> Zumba®	

<i>Studio</i> 15.00 – 18.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 - 21.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 – 19.00	Sonntag 18.Juli
			<b>B 16.00h</b> Sanftes Ganz- körpertraining	<b>MFR 15.45h</b> Zumba®	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00
<b>G 17.00h</b> Yoga Flow für Fortgeschrittene	<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness		<b>G 17.00h</b> Yoga für Jeder-Mensch		
<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>B 18.30h</b> Dynamic Yoga	<b>18.30h</b>  Walking		<b>MFR 16.45h</b> Thai Bo & Core Workout	
<b>B 18.00h</b> Pilates	<b>19.00h</b>  Functional Outdoor Training			<b>MFR 17.45h</b> Full Body Workout	
<b>G 18.00h</b> Vinyasa Yoga Basics	<b>MFR 19.00h</b> Step Aerobic				
<b>18.15h</b>  Walking			<b>MFR 19.00h</b> Full Body Workout		
<b>MFR 18.30h</b> Rückenfitness					
<b>MFR 19.30h</b> Funktionelles Training					

**G** – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum–  
 - **Outdoor** – Treffpunkt vor dem Vereinshaus

# S MMERFERIENPROGRAMM 2021




Zoom Online-Kurs


## 3. WOCHE

freitags (außer 16.07./23.07.) um 8 Uhr :  
**Early birds Rückenfitness light** mit Dirk  
 Zugangsdaten unter [gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de](mailto:gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de)



Montag 19.Juli	Dienstag 20.Juli	Mittwoch 21. Juli	Donnerstag 22. Juli	Freitag 23. Juli	Samstag 24.Juli
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00
<b>MFR 8.30h</b> Rückenfitness	<b>MFR 8.15h</b> Taijiquan			<b>MFR 8.30h und 9.30h</b> Fit ab 50	<b>MFR 09.00h</b> Pilates
<b>MFR 9.30h</b> Faszien - Fitness		<b>B 09.30h</b> Hatha Yoga		<b>B 8.30h und 9.30h</b> Pilates	<b>B 11.00h</b> Yoga inklusiv
<b>MFR 10.30h</b> Fit & Aktiv ab 50/60		<b>MFR 10.00h</b> Tanzen für Junggebliebene		<b>MFR 10.30h</b> Zumba®	

<i>Studio</i> 15.00 – 18.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 - 21.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 – 19.00	Sonntag 25.Juli
			<b>B 16.00h</b> Sanftes Ganz- körpertraining		<i>Studio</i> 9.00 – 13.00
<b>G 17.00h</b> Yoga Flow für Fortgeschrittene	<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 17.30h</b> Fit & aktiv ab 50/60		<b>MFR 15.45h</b> Zumba®	
<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>B 18.30h</b> Dynamic Yoga		<b>G 17.00h</b> Yoga für Jeder-Mensch	<b>MFR 16.45h</b> Thai Bo & Core Workout	
<b>B 18.00h</b> Pilates	<b>19.00h</b>  Functional Outdoor Training	<b>18.30h</b>  Walking		<b>MFR 17.45h</b> Full Body Workout	
<b>G 18.00h</b> Vinyasa Yoga Basics	<b>MFR 19.00h</b> Step Aerobic	<b>MFR 19.30h</b> Pilates			
<b>18.15h</b>  Walking		<b>MFR 20.30h</b> Zumba®			
<b>MFR 18.30h</b> Rückenfitness					
<b>MFR 19.30h</b> Funktionelles Training					

**G** – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum–  
 - **Outdoor** – Treffpunkt vor dem Vereinshaus

**SV BLAUWEISS  
AASEE**




# SMMERFERIENPROGRAMM 2021


## 4. WOCHE

Zoom Online-Kurs

freitags (außer 16.07./23.07.) um 8 Uhr :  
**Early birds Rückenfitness light** mit Dirk  
 Zugangsdaten unter [gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de](mailto:gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de)



Montag 26.Juli	Dienstag 27.Juli	Mittwoch 28. Juli	Donnerstag 29. Juli	Freitag 30. Juli	Samstag 31.Juli
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00
<b>MFR 8.30h</b> Rückenfitness	<b>MFR 8.15h</b> Taijiquan	<b>MFR 09.00h</b> Rückenfitness		<b>MFR 8.30h und 9.30h</b> Fit ab 50	<b>MFR 09.00h</b> Pilates
<b>MFR 9.30h</b> Faszien - Fitness		<b>B 09.30h</b> Hatha Yoga		<b>B 8.30h und 9.30h</b> Pilates	<b>B 11.00h</b> Yoga inklusiv
<b>MFR 10.30h</b> Fit & Aktiv ab 50/60		<b>MFR 10.00h</b> Tanzen für Junggebliebene		<b>MFR 10.30h</b> Zumba®	
<i>Studio</i> 15.00 – 18.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 - 21.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 – 19.00	<b>Sonntag 01.August</b>
	<b>MFR 16.00h</b> Zumba®		<b>B 16.00h</b> Sanftes Ganz- körpertraining	<b>MFR 15.45h</b> Zumba®	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00
<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 17.30h</b> Fit & aktiv ab 50/60	<b>G 17.00h</b> Yoga für Jeder-Mensch	<b>MFR 16.45h</b> Thai Bo & Core Workout	
<b>G 17.00h</b> Yoga Flow für Fortgeschrittene				<b>MFR 17.45h</b> Full Body Workout	
<b>B 18.00h</b> Pilates	<b>B 18.30h</b> Dynamic Yoga	<b>18.30h</b>  Walking			
<b>G 18.00h</b> Vinyasa Yoga Basics	<b>19.00h</b>  Functional Outdoor Training				
<b>18.15h</b>  Walking	<b>MFR 19.00h</b> Step Aerobic	<b>MFR 19.30h</b> Pilates			
<b>MFR 18.30h</b> Rückenfitness		<b>MFR 20.30h</b> Zumba®			
<b>MFR 19.30h</b> Funktionelles Training					

**G** – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum–  
 - **Outdoor** – Treffpunkt vor dem Vereinshaus

**SV BLAUWEIß  
AASEE**

# SMMERFERIENPROGRAMM 2021

## 5. WOCHE

Zoom Online-Kurs

freitags (außer 16.07./23.07.) um 8 Uhr :


**Early birds Rückenfitness light** mit Dirk

Zugangsdaten unter [gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de](mailto:gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de)



Montag 02.August	Dienstag 03.August	Mittwoch 04.August	Donnerstag 05.August	Freitag 06.August	Samstag 07.August
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00
	<b>MFR 8.15h</b> Taijiquan	<b>MFR 09.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 8.30h</b> Body Balance	<b>MFR 8.30h und 9.30h</b> Fit ab 50	
<b>MFR 9.30h</b> Faszien - Fitness		<b>B 09.30h</b> Hatha Yoga		<b>B 8.30h und 9.30h</b> Pilates	
<b>MFR 10.30h</b> Fit & Aktiv ab 50/60		<b>MFR 10.00h</b> Tanzen für Junggebliebene		<b>MFR 10.30h</b> Zumba®	<b>B 11.00h</b> Yoga inklusiv

<i>Studio</i> 15.00 – 18.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 - 21.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 – 19.00	Sonntag 08.August
<b>G 17.00h</b> Yoga Flow für Fortgeschrittene	<b>MFR 16.00h</b> Zumba®		<b>B 16.00h</b> Sanftes Ganz- körpertraining	<b>MFR 15.45h</b> Zumba®	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00
<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 17.30h</b> Fit & aktiv ab 50/60	<b>MFR 16.45h</b> Hatha Yoga	<b>MFR 16.45h</b> Thai Bo & Core Workout	
<b>B 18.00h</b> Pilates	<b>B 18.30h</b> Dynamic Yoga	<b>18.30h</b>  Walking	<b>G 17.00h</b> Yoga für Jeder-Mensch	<b>MFR 17.45h</b> Full Body Workout	
<b>G 18.00h</b> Vinyasa Yoga Basics	<b>19.00h</b>  Functional Outdoor Training	<b>MFR 19.30h</b> Pilates			
<b>18.15h</b>  Walking	<b>MFR 19.00h</b> Step Aerobic	<b>MFR 20.30h</b> Zumba®	<b>MFR 19.00h</b> Body Workout		
<b>MFR 18.30h</b> Rückenfitness					

**G** – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum–  
 - **Outdoor** – Treffpunkt vor dem Vereinshaus

**SV BLAUWEIß  
AASEE**

# S MMERFERIENPROGRAMM 2021

## 6. WOCHE


### Zoom Online-Kurs

freitags (außer 16.07./23.07.) um 8 Uhr :  
**Early birds Rückenfitness light** mit Dirk  
 Zugangsdaten unter [gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de](mailto:gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de)



Montag 09.August	Dienstag 10.August	Mittwoch 11.August	Donnerstag 12.August	Freitag 13.August	Samstag 14.August
Studio 9.00 – 13.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 13.00	Studio 9.00 – 12.00	Studio 9.00 – 12.00
			MFR 8.30h Body Balance	MFR 8.30h und 9.30h Fit ab 50	
MFR 9.30h Faszien - Fitness		B 09.30h Hatha Yoga			
MFR 10.30h Fit & Aktiv ab 50/60		MFR 10.00h Tanzen für Junggebliebene		MFR 10.30h Zumba®	B 11.00h Yoga inklusiv

Montag 09.August	Dienstag 10.August	Mittwoch 11.August	Donnerstag 12.August	Freitag 13.August	Sonntag 15.August
Studio 15.00 – 18.00	Studio 17.00 – 21.00	Studio 15.00 - 21.00	Studio 17.00 – 21.00	Studio 15.00 – 19.00	Studio 9.00 – 13.00
G 17.00h Yoga Flow für Fortgeschrittene	MFR 16.00h Zumba®		B 16.00h Sanftes Ganz- körpertraining		
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.30h Fit & aktiv ab 50/60	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 16.45h Thai Bo & Core Workout	
G 18.00h Vinyasa Yoga Basics	B 18.30h Dynamic Yoga			MFR 17.45h Full Body Workout	
18.15h  Walking	19.00h  Functional Outdoor Training	MFR 19.30h Pilates			
B 18.00h Pilates	MFR 19.00h Step Aerobic	MFR 20.30h Zumba®	MFR 19.00h Body Workout		
MFR 18.30h Rückenfitness					

G – Gruppenraum MFR – Multifunktionsraum B – Bewegungsraum–  
 - Outdoor – Treffpunkt vor dem Vereinshaus