



# Fitness- und Gesundheitssport Sommerprogramm

## **FitMix für Sie und Ihn**

Montags 1.8., 8.8., 15.8., 22.8., 29.8., 5.9., 19.30-20.30h  
in der Immanuel Kant Realschul - Halle  
keine Gebühr, auch für Nichtmitglieder offen,  
mit wechselnden Übungsleiterinnen, bitte Handtuch mitbringen

## **Fit für Alle (besonderer Schwerpunkt)**

**Qi Gong** Montag 1.8.

**Crossfitness** Montag 8.8.

**Zumbafitness** Montag 15.8.

**Core & more** Montag 22.8.

**Faszien & more** Montag 29.8.

**Bauch Beine Po** Montag 5.9.

Jeweils 20.30-21.30h, Sporthalle Immanuel Kant Realschule

**Unkostenbeitrag 2€**, auch Nichtmitglieder, bitte Handtuch mitbringen

## **Qi Gong im Park (unterhalb Hallenbad Leinfelden) bei trockenem Wetter**

Dienstags 19.7., 26.7. 2.8. jeweils 18.30-19.30h mit Simone  
Montag 8.8. 9-10h und Mittwoch 10.8. 19.00-20.00h mit Ulrike  
Keine Gebühr, auch für Nichtmitglieder offen

## **UrbanFitness bei jedem Wetter im Gelände**

Donnerstags 4.8. und 11.8. Treffpunkt 19.00h Sportzentrum Randweg  
Dauer ca. 1 Std., **Unkostenbeitrag 2€**, auch Nichtmitglieder,  
Heike und Gabi

**Infos unter Tel. 756255 oder  
[Inge.Gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de](mailto:Inge.Gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de)**