

Ferienprogramm 2025 der Gymnastikabteilung

> *Wir sammeln für Ambulante Hospizarbeit Gifhorn e.V.*



2.Juli **Sportplatz Gamsen**

18.45-19.45 Uhr BBP mit Lena

9.Juli **Gymnastikraum Sportzentrum Nord :**

17.30-18.30 Uhr Tabata mit Gaby

19.00 -20.30 Uhr Yin Yoga & Klang mit Christina

16.Juli **Gymnastikraum Sportzentrum Nord :**

18.00-19.00 Uhr Body-Workout mit Verena

19.00-20.30 Uhr Hatha Yoga mit Ellen

Sommerflow: Flexibilität und Ausgeglichenheit

23.Juli **Dorfgemeinschaftshaus Gamsen:**

17.30-18.30 Uhr Senioren/Hockergymn. mit Carmen

Gymnastikraum Sportzentrum Nord :

17.30-18.30 Uhr Rückenfit mit Lena

18.30-19.30 Uhr BBP mit Lena

30.Juli **Dorfgemeinschaftshaus Gamsen:**

19.30-21.00 Uhr Hatha Yoga mit Anja

Sommerflow: Lass die Sonne in Dein Herz

6.August **Gymnastikraum Sportzentrum Nord :**

17.30-18.30 Uhr Wirbelsäulengymn. mit Gaby

18.30-19.30 Uhr BBP mit Lena

19.30-21.00 Uhr Hatha Yoga mit Ellen

Sommerflow: Freude und Leichtigkeit

In den Ferien finden 2 Rebound Kurse statt. Bitte meldet Euch bei Anja wegen der Trampolin-Verfügbarkeit...