***Mach es, bevor du bereust, es nicht getan zu haben***

***Angebote während der Sommerferien 2024***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Uhrzeit** | **Angebot** | **Treffpunkt** |
| 22.07.2024 | 09.00 - 10.00 | Nordic Walking für Anfänger | Vorplatz Schwimmhalle |
|  | 17.00 - 18.00 | Rückenschule | Vorplatz Schwimmhalle |
|  |  |  |  |
| 23.07.2024 | 09.00 – 10.00 | Funktionelle Gymnastik | Vorplatz Schwimmhalle |
|  | 17.00 - 18.00 | Yoga | Vorplatz Schwimmhalle |
|  |  |  |  |
| 24.07.2024 | 09.00 – 10.00 | Walking mit Smoveys | Vorplatz Schwimmhalle |
|  |  |  |  |
| 25.07.2024 | 09.00-10.00 | Rückenschule | Vorplatz Schwimmhalle |
|  | 17.00-18.00 | Nordic Walking für Fortgeschrittene durch den Küstenwald | Jugendherberge W’mde  Bushaltestelle  Warnemünde Strand |
|  |  |  |  |
| 26.07.2024 | 09.00-10.00 | Yoga | Vorplatz Schwimmhalle |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 26.08.2024 | 09.00 – 10.00 | Rückenschule | Vorplatz Schwimmhalle |
|  | 17.00 – 18.00 | Yoga | Vorplatz Schwimmhalle |
|  |  |  |  |
| 27.08.2024 | 09.00 – 10.00 | Walking mit Smoveys | Vorplatz Schwimmhalle |
|  | 17.00 – 18.00 | Nordic Walking für Fortgeschrittene durch den Küstenwald | Jugendherberge W’mde  Bushaltestelle  Warnemünde Strand |
|  |  |  |  |
| 28.08.2024 | 09.00 – 10.00 | Nordic Walking für Anfänger | Vorplatz Schwimmhalle |
|  |  |  |  |
| 29.08.2024 | 09.00 – 10.00 | Yoga | Vorplatz Schwimmhalle |
|  | 17.00 – 18.00 | Rückenschule | Vorplatz Schwimmhalle |
|  |  |  |  |
| 30.08.2024 | 09.00 – 10.00 | Funktionelle Gymnastik | Vorplatz Schwimmhalle |

Zu den Gymnastik-, Yoga- und Rückenschulangeboten bitte Matte oder Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Bitte beachtet, dass die Umkleidemöglichkeiten der Schwimmhalle nicht zur Verfügung stehen.

Zum Nordic Walking für Anfänger bitte Stöcker, wenn vorhanden, mitbringen, andernfalls erhaltet ihr welche von uns. Bitte auf der Anmeldung vermerken.

Zum Nordic Walking durch den Küstenwald bitte Stöcker, wenn vorhanden, mitbringen, andernfalls geht es auch ohne Stöcker.

Für alle Angebote entstehen keine zusätzlichen Kosten, mit Ausnahme der Reha-Mitglieder, diese zahlen 2,-€ je Angebot.

**Anmeldungen bitte bis spätestens zum 12.07.2024 vornehmen!!!**

**Anmeldung zu Angeboten während der Sommerferien**

**Name, Vorname:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Uhrzeit** | **Angebot** | **Teilnahme** |  |
| 22.07.2024 | 09.00-10.00 | Nordic Walking für Anfänger |  | Stöcker vorhanden:  ja nein |
|  | 17.00-18.00 | Rückenschule |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 23.07.2024 | 09.00-10.00 | Funktionelle Gymnastik |  |  |
|  | 17.00-18.00 | Yoga |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 24.07.2024 | 09.00-10.00 | Walking mit Smoveys |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 25.07.2024 | 09.00-10.00 | Rückenschule |  |  |
|  | 17.00-18.00 | Nordic Walking für Fortgeschrittene durch den Küstenwald |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 26.07.2024 | 09.00-10.00 | Yoga |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 26.08.2024 | 09.00-10.00 | Rückenschule |  |  |
|  | 17.00-18.00 | Yoga |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 27.08.2024 | 09.00-10.00 | Walking mit Smoveys |  |  |
|  | 17.00-18.00 | Nordic Walking für Fortgeschrittene durch den Küstenwald |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 28.08.2024 | 09.00-10.00 | Nordic Walking für Anfänger |  | Stöcker vorhanden:  ja nein |
|  |  |  |  |  |
| 29.08.2024 | 09.00-10.00 | Yoga |  |  |
|  | 17.00-18.00 | Rückenschule |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 30.08.2024 | 09:00-10:00 | Funktionelle Gymnastik |  |  |