

# Training in den Herbstferien 2022

## Woche 1

### Dienstag, 4.10.2022

K1	09:00 – 10:00	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Katja
K2	10:15 – 11:15	Dance Fitness	Katja

### Mittwoch, 5.10.2022

K3	09:45 – 10:45	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K4	10:45 – 11:45	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K5	17:30 – 18:15	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K6	18:15 – 19:15	Barre/Pilates/Rückenfit	Doris
K7	19:30 – 21:00	Entspannung nach Jacobsen	Doris

## Woche 2

### Montag, 10.10.2022

K8	14:00 – 14:45	Reha Sport	Katja
K9	15:00 – 15:45	Latin Dance Party open class	Katja

### Dienstag, 11.10.2022

K10	09:00 – 10:00	WS-Gymnastik/Reha Sport	Katja
K11	10:15 – 11:15	Dance Fitness	Katja

### Mittwoch, 12.10.2022

K12	09:45 – 10:45	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K13	10:45 – 11:45	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K14	18:15 – 19:15	Barre/Pilates/Rückenfit	Doris
K15	19:30 – 21:00	Entspannung nach Jacobsen	Doris
K16	18:00 – 19:30	Ballett Open Class	Yasemin

*Teilnahme mit 10er Karte*

*Mitglieder 2,50€ pro Woche*

*Gäste 15 € pro Stunde*

*Reha Sport wie immer mit Unterschrift!*

*Bitte bis zum 29. September für die Kurse anmelden!!*



Donnerstag, 13.10.2022

K17 15:00 – 17:30  
Party in der Ballettschule



Kinder Halloween Dance

Kinderschminken,  
Kürbis bemalen,  
Tanzspiele und Mehr  
Natürlich mit Kostüm  
Es gibt Preise zu gewinnen

Kosten pro Kind 15€

Anmeldung im Büro der Ballettschule unter

[info@ballettschule-im-hofgarten.de](mailto:info@ballettschule-im-hofgarten.de)  
oder per Telefon 02246-3526