

Sommerferien Plan 2026 TuS Oldendorf

Datum/Uhrzeit	Kurs	Kursort	Trainer	Spalte1
Mo. 29.06. 18.00 Uhr	SOMMERFEST	Outdoor		
Mo. 06.07. 17.15 Uhr	Rückenfit	Outdoor	Kathrin	
Mo. 06.07. 18.00 Uhr	Men's Health	Outdoor	Victoria T.	
Mo. 06.07. 18.15 Uhr	80er Aerobic	Outdoor	Kathrin	
Di. 07.07. 19.00 Uhr	Das ist der HIIT	Outdoor	Victoria T.	
Mi. 08.07. 09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Oase	Kathrin	
Mi. 08.07. 10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Oase	Kathrin	
Mi. 08.07. 18.00 Uhr	Yoga	Outdoor	Kathrin	
Mi. 08.07. 19.00 Uhr	BBP	Outdoor	Kathrin	
Do. 09.07. 18.15 Uhr	Workout	Outdoor	Victoria T.	
Do. 09.07. 19.15 Uhr	Hula Hoop	Outdoor	Britt	
Mo. 13.07. 18.00 Uhr	Rückenfit	Outdoor	Victoria T.	
Di. 14.07. 19.00 Uhr	Das ist der HIIT	Outdoor	Victoria T.	
Mi. 15.07. 18.00 Uhr	BBP	Outdoor	Britt	
Mi. 15.07. 19.00 Uhr	Yin Yoga	Outdoor	Britt	
Mo. 20.07. 18.15 Uhr	Step	Outdoor	Birgit H.	
Di. 21.07. 19.00 Uhr	Das ist der HIIT	Outdoor	Victoria T.	
Do. 23.07. 18.15 Uhr	Workout	Outdoor	Victoria T.	
Mo. 27.07. 18.00 Uhr	Men's Health	Outdoor	Stephanie T.	
Mo. 27.07. 18.15 Uhr	Bunte Stunde	Outdoor	Doreen	
Di. 28.07. 18.00 Uhr	Abs & Core (45min)	Outdoor	Jessica	
Do. 30.07. 15.00 Uhr	Bunte Stunde für Schulkids	Outdoor	Stephanie D.	
Do. 30.07. 19.15 Uhr	Hula Hoop	Outdoor	Jessica	
Mo. 03.08. 18.00 Uhr	Men's Health	Outdoor	Stephanie T.	
Mi. 05.08. 18.00 Uhr	Bunte Stunde	Outdoor	Doreen	
Do. 06.08. 15.00 Uhr	Bunte Stunde für Schulkids	Outdoor	Stephanie D.	
Do. 06.08. 19.15 Uhr	Hula Hoop	Outdoor	Jessica	
Mo. 10.08. 18.00 Uhr	Men's Health	Outdoor	Stephanie T.	
Mo. 10.08. 17.30 Uhr	Rückenfit	Outdoor	Kathrin	

Geschäftsstelle

Schützenstr. 5 • 21726 Oldendorf
04144/610344 • tus-oldendorf@t-online.de

Mo. 10.08.	18.30 Uhr	Workout	Outdoor	Kathrin
Mi. 12.08.	10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Oase	Kathrin
Mi. 12.08.	11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Oase	Kathrin
Mi. 12.08.	18.00 Uhr	Yoga	Outdoor	Kathrin
Mi. 12.08.	19.00 Uhr	BBP	Outdoor	Kathrin
Änderungen vorbehalten!				

