

PLATZWECHSEL JETZ! ORSCHSEL BEWEGT SICH 25.07.-14.08.2022

Für alle Veranstaltungen ist eine
Anmeldung erforderlich!
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung und weitere Infos unter
[PLATZWECHSEL.JETZ/OBERURSEL](https://www.platzwechsel.jetzt/oberursel)



Wir sind auch bei Facebook
[PLATZWECHSEL-OBERURSEL](https://www.facebook.com/Platzwechsel-Oberursel)

MONTAG		
Body-Workout mit der TSGO 25.07.+08.08. 08:15-09:30 Uhr	High Intensity Training (HIIT) mit der TSGO 25.07.+01.08.+08.08. 18:15-19:15 Uhr	Rücken im Rhythmus mit der TSGO 25.07.+01.08.+08.08. 19:00-20:00 Uhr

DIENSTAG	
Earlybird Yoga Flow mit der TSGO 26.07.+02.08.+09.08. 07:00-08:00 Uhr	Denksport mit der TSGO 09.08. 10:15-11:15 Uhr

MITTWOCH				
MTB-Tour mit dem Mountain Sports Oberursel 03.08.+10.08. 18:00-19:30 Uhr	Line Dance „Country only“ mit dem Country & Wes- ternclub Bommersheim 27.07.+03.08.+10.08. 19:00-20:30 Uhr	Yoga Flow mit der TSGO 27.07.+03.08.+10.08. 19:00-20:15 Uhr	Outdoor Fit-Camp mit der TSGO 27.07.+03.08.+10.08. 19:00-20:00 Uhr	[Step]Aerobic- Workout mit der TSGO 27.07.+03.08.+10.08. 20:00-21:30 Uhr

DONNERSTAG				
Energy Dance mit der TSGO 28.07.+04.08. 08:20-09:20 Uhr	Faszien-Yoga mit der TSGO 28.07.+04.08.+11.08. 09:00-10:00 Uhr	Beckenboden-Yoga mit der TSGO 28.07.+04.08.+11.08. 10:15-11:30 Uhr	Energy Dance mit der TSGO 11.08. 17:30-18:45 Uhr	Gymnastik mit dem SC Eintracht 28.07.+04.08.+11.08. 18:00-19:00 Uhr

FREITAG		
Denksport mit der TSGO 12.08. 09:45-10:45 Uhr	Zumba Gold mit der TSGO 29.07.+05.08.+12.08. 11:30-12:30 Uhr	Faszien-Yoga mit der TSGO 29.07.+05.08.+12.08. 18:45-20:15 Uhr

SAMSTAG					
Outdoor Training für Eltern & Kind (3-6 Jahre) mit der TSGO 06.08.+13.08. 10:00-11:00 Uhr	Platzwechsel- Parcours mit der TSGO 30.07.+06.08.+13.08. 11:00-12:30 Uhr	Gemeinsame Spiele für Familien mit dem TV Bommersheim & Bogensport Oberursel 30.07. 14:30-16:30 Uhr	Zumba mit der TSGO 30.07. 18:00-19:30 Uhr	Platzwechsel- Parcours mit der TSGO 30.07.+06.08.+13.08. 19:00-20:30 Uhr	Waldbaden mit der BKK VBU 13.08. 11:00-14:00 Uhr

SONNTAG
Outdoor-Fitness mit dem TV Weißkirchen 31.07.+07.08.+14.08. 11:30-13:00 Uhr



EINE KAMPAGNE ZUR KOMMUNALEN GESUNDHEITS-
UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN KOOPERATION MIT
DEM DEUTSCHEN OLYMPISCHEN SPORTBUND (DOSB)

[WWW.PLATZWECHSEL.JETZ/OBERURSEL](https://www.platzwechsel.jetzt/oberursel)