

Sommerferienprogramm vom 25.6. bis 5.8.2020 offen für alle Vereinsmitglieder. Gäste sind zu einem Probetraining herzlich eingeladen!

Weitere Angebote im Ballsport finden in den Ferien auf Nachfrage über die jeweiligen Abteilungsleiter/Jugendwarte statt!

Coronabedingt kann bis zur Auflagenlockerung nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern aufgenommen werden (Waldsporthalle = 15+1, Bondenwald Sportzentrum/andere Hallen = 19+1).

Bei gutem Wetter kann draußen trainiert werden. Wenn vorhanden, bitte eine eigene Trainingsmatte mitbringen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 bis 10.30 Uhr Stickwalking Astrid v. Hofe Treffpunkt: Hinter der Schule Niendorf Markt (bei der Pforte)	9.00 bis 10.15 Uhr Männer 60 plus Marina Rykus 30.6., 28.7. Martin Weißler 7.-21.7., 4.8. Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46		9.30 bis 11.00 Uhr Stickwalking Astrid v. Hofe Treffpunkt: Hinter der Schule Niendorf Markt (bei der Pforte)	
	9.30 bis 11.00 Uhr Stickwalking Astrid v. Hofe Treffpunkt: Hinter der Schule Niendorf Markt (bei der Pforte)	9.30 bis 10.45 Uhr Faszien-Rückentraining Kerstin Glaister Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	9.00 bis 10.00 Uhr Seniorengymnastik Sabine Wolff 25.6.-16.7. Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	9.00 bis 10.15 Uhr Gymnastik-Mix für Ältere, draußen Silke Ahrens 26.6. Eike Hein 3.7. bis 31.7. Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46
	10.30 bis 12.00 Uhr Männer 60 plus Marina Rykus 30.6., 28.7. Martin Weißler 7.-21.7., 4.8. Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	11.00 bis 12.30 Uhr Faszien-Yoga Kerstin Glaister Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	10.15 bis 11.45 Uhr Yoga für den Rücken Petra Teige Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	11.00 bis 12.15 Uhr Gymnastik-Fit Silke Ahrens 26.6.-31.7. Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46 (evtl. draußen)
12.30 bis 13.30 Uhr Lungensport mit Verordnung Svenja Christiansen Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46				
13.45 bis 14.45 Uhr Lungensport mit Verordnung Svenja Christiansen Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46			14.00 bis 15.00 Uhr Kinderturnen 6 bis 7 Jahre Eike Hein 2.7. bis 30.7. Draußen -Treffpunkt Sachsenweg alte Halle	
	16:00 – 17:30 Uhr Ju-Jutsu Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	18.00 bis 19.00 Uhr Kurs FT22 Nachholtermine Sybille Ahrens Bindfeldweg Halle	15.15 bis 16.15 Uhr Kinderturnen 8 bis 9 Jahre Eike Hein 2.7. bis 30.7. Draußen -Treffpunkt Sachsenweg alte Halle	
	19:00 – 20:30 Uhr Ju-Jutsu Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	16:00 – 17:30 Uhr Ju-Jutsu Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	16.30 bis 17.30 Uhr Kinderturnen 10 Jahre und älter Eike Hein 2.7. bis 30.7. Draußen -Treffpunkt Sachsenweg alte Halle	
18.00 bis 19.15 Uhr Gymnastik-Mix Silke Ahrens Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	20:30 – 22:00 Uhr Ju-Jutsu Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	17:30 – 19:00 Uhr Ju-Jutsu Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	18.30 bis 19.30 Uhr Pilates Petra Koß 25.6.bis 9.7. Silke Ahrens 16.7.bis 23.7. Sybille Ahrens 30.7. Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	19:00 bis 20:30 Uhr Ju-Jutsu Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46
18.00 bis 19.00 Uhr BBP, draußen Maria Lobo Treffpunkt: Moorflagen Aula, Wagrierweg 18	19.00 bis 20.00 Uhr Herzsport mit Verordnung (50-75 Watt) Ute Jens 30.6.-14.7. Inge Drögemüller 21.7.-4.8. Niendorf Markt Halle	19:00 bis 20:30 Uhr Ju-Jutsu Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	19.45 bis 22.00 Uhr Karate ab 15 Jahren Ansprechpartner: Erich Heymann Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	20.45 bis 22.00 Uhr Karate ab 15 Jahren Ansprechpartner: Erich Heymann Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46
19:30 – 21:30 Uhr Ju-Jutsu Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46	20.15 bis 21.15 Uhr Herzsport mit Verordnung (75-100 Watt) Ute Jens 30.6.-14.7. Inge Drögemüller 21.7.-4.8. Niendorf Markt Halle	20:30 – 22:00 Uhr Ju-Jutsu Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46		

Sommerferienprogramm vom 25.6. bis 5.8.2020 offen für alle Vereinsmitglieder. Gäste sind zu einem Probetraining herzlich eingeladen!

Weitere Angebote im Ballsport finden in den Ferien auf Nachfrage über die jeweiligen Abteilungsleiter/Jugendwarte statt.

Coronabedingt kann bis zur Auflagenlockerung nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern aufgenommen werden (Waldsporthalle = 15+1, Bondenwald Sportzentrum/andere Hallen = 19+1).

Bei gutem Wetter kann draußen trainiert werden. Wenn vorhanden, bitte eine eigene Trainingsmatte mitbringen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	7.45 bis 8.45 Uhr Reha Krebsport mit Verordnung Svenja Christiansen Sportzentrum Bondenwald 14c	08.00 bis 09.00 Uhr Freeletics Marina Rykus Sportzentrum Bondenwald 14 c		
10.00 bis 11.00 Uhr Fitnessgymnastik Susann Lass 6.7.-3.8. Sabine Wolff 29.6. Sportzentrum Bondenwald 14c	09.00 bis 10.00 Uhr FaszienRückenBeckenboden Sybille Ahrens Sportzentrum Bondenwald 14c	09.15 bis 10.15 Uhr Frauenfitness Marina Rykus Sportzentrum Bondenwald 14 c	9.30 bis 10.45 Uhr Rücken-Fit Kerstin Glaister Sportzentrum Bondenwald 14 c	10.00 bis 11.00 Uhr Kurs PL68 Nachholtermine Petra Koß 26.6. bis 10.7. Sybille Ahrens 17.7.bis 31.7. Sportzentrum Bondenwald 14 c
11.15 bis 12.15 Uhr Herzsport mit Verordnung (50-75 Watt) Ute Jens 29.6.-13.7. Inge Drögemüller 20.7.-3.8. Sportzentrum Bondenwald 14c	10.15 bis 11.00 Uhr Fit in den Morgen Kathi Trabert 7.7.-28.7. Sportzentrum Bondenwald 14c	10.30 bis 11.30 Uhr Seniorengymnastik Marina Rykus Sportzentrum Bondenwald 14c	11.00 bis 12.25 Uhr Hatha-Yoga Kerstin Glaister Sportzentrum Bondenwald 14 c	
	11.15 bis 12.00 Uhr Sport und Spaß mit Kathi Kathi Trabert 7.7.-28.7. Sportzentrum Bondenwald 14c	14.00 bis 15.00 Uhr Seniorengymnastik Heidi Lindner Sportzentrum Bondenwald 14c	12.40 bis 13.40 Uhr Soft Gym Kathi Trabert 2.7.-30.7. Sportzentrum Bondenwald 14c	
15.00 bis 16.00 Uhr Senioren sport Marina Rykus Sportzentrum Bondenwald 14c	14.30 bis 15.15 Uhr Kreativer Kindertanz JG 2014-2016 Jessica Jung Sportzentrum Bondenwald 14c	15.15 bis 16.15 Uhr Gymnastik für Jedermann Heidi Lindner Sportzentrum Bondenwald 14c		15.00 bis 15.45 Uhr Kreativer Kindertanz JG 07-09 Esther Virgin Sportzentrum Bondenwald 14c
16.15 bis 17.15 Uhr Frauenfitness Marina Rykus Sportzentrum Bondenwald 14c	15.30 bis 16.15 Uhr Kreativer Kindertanz JG 2011-2013 Jessica Jung Sportzentrum Bondenwald 14c	17.30 bis 19.00 Uhr Poweryoga Antje Beuthner 15.7. bis 5.8. Bindfeldweg MZH		16.00 bis 16.45 Uhr Kreativer Kindertanz JG 04-07 Esther Virgin Sportzentrum Bondenwald 14c
17.30 bis 18.30 Uhr Hatha-Yoga Sabine Teuber Sportzentrum Bondenwald 14c	16.30 bis 17.15 Uhr Lungensport mit Verordnung (bei gutem Wetter draußen) Inge Drögemüller Sportzentrum Bondenwald 14c	17.00 bis 18.15 Uhr Rückenfit Kerstin Glaister Sportzentrum Bondenwald 14c		17.00 bis 18.00 Uhr Kung Fu 7-11 J. Dennis Drosse Sportzentrum Bondenwald 14c
18.45 bis 19.45 Uhr Zumba Sabrina Breuer 29.6.-20.7. Sportzentrum Bondenwald 14c	17.30 bis 18.15 Uhr Lungensport mit Verordnung (bei gutem Wetter draußen) Inge Drögemüller Sportzentrum Bondenwald 14c	18.30 bis 20.00 Uhr FY13 Nachholtermine Kerstin Glaister Sportzentrum Bondenwald 14c	16.00 bis 17.00 Uhr Fasziales Rückentraining Sybille Ahrens 25.6.-16.7. Sportzentrum Bondenwald 14c	18.15 bis 19.15 Uhr Kung Fu 12-14 J. Dennis Drosse Sportzentrum Bondenwald 14c
20.00 bis 22.00 Uhr Jakaduwo (Showgruppe) Gaby Hannemann-Ohlrogge Sportzentrum Bondenwald 14c	18.30 bis 19.30 Uhr Rücken-Balance-Koordination Sabine Schrage Sportzentrum Bondenwald 14c	19.15 bis 20.15 Uhr BBP Sabine Wolff 1.7.-15.7. Bindfeldweg MZH	17.15 bis 18.15 Uhr Rücken-Fit Sabine Schrage 2.7.und 30.7. Susann Lass 25.6., 9.7. bis 23.7. Sportzentrum Bondenwald 14c	19.30 bis 20.30 Uhr Kung Fu ab 15 J. Dennis Drosse Sportzentrum Bondenwald 14c
18.30 bis 21.45 Uhr Paartanz (feste Gruppen) Ansprechpartner: Gerhard Thomas Aula Bondenwald 14 c	19.45 bis 20.45 Uhr Pilates und Stretching Sabine Schrage Sportzentrum Bondenwald 14c 17.30 - 21.00 Uhr Line Dance (feste Gr.) Kleine Halle Bondenwald 14 c 19.00 – 22.00 Uhr Paartanz, Aula Bowa	19.00 bis 20.30 Uhr Line Dance (feste Gruppen) Ansprechpartner: Gerhard Thomas Kleine Halle Bondenwald 14c Und 18.30 bis 21.45 Uhr Aula Bondenwald 14 c	18.30 bis 22.00 Uhr Paartanzkreise (feste Gruppen) Ansprechpartner: Gerhard Thomas Sportzentrum Bondenwald 14 c 19.00 bis 22.00 Uhr Paartanzkreise (feste Gruppen) Aula Bondenwald 14 c	20.45 bis 22.00 Uhr Paartanzkreise (feste Gruppen) Ansprechpartner: Gerhard Thomas Sportzentrum Bondenwald 14 c