

Ferien-Sportbetrieb (24.06. - 04.08.2021)

Montag

				Info
9:15-10:15 Uhr	Alles Gute für den Rücken	online	Petra Teige	!online!
15-16 Uhr	Gymnastik	Trainingsfläche Waldsporthalle	Marina Rykus	
16-17 Uhr	Senioren-sport	Trainingsfläche Waldsporthalle	Marina Rykus	
17-18 Uhr	Kinderturnen für 4-8 Jährige	Sporthalle Bindfeldweg	Inga Steinmüller	
17-18 Uhr	Gymnastik	online	Susann Lass	!online!
18-19 Uhr	Bauch Beine Po	Schulhof Moorflagen	Maria Lobo	bis 28.06.
18-19:30 Uhr	Yoga	Sportplatz Sachsenweg	Caroline Neurath	außer 21.06.2021
18-19:30 Uhr	Gymnastik-Mix	Schulhof Burgunderweg	Silke Ahrens	
19-20 Uhr	Zumba	MZH Bindfeldweg	Sabrina Breuer	
19-20 Uhr	Funktional Training	Schulhof Moorflagen	Annika Weissler	
19-20 Uhr	JedermannSport	Sportplatz Sethweg	Sabine Beerkircher	
19:30-21 Uhr	Yoga	Sportplatz Sachsenweg	Caroline Neurath	außer 21.06.2021
20-21:45 Uhr	Geräturnen für Frauen	Sporthalle Moorflagen	Michaela Kreutz	außer 02.08.

Dienstag

9-10 Uhr	Frauengymnastik	Trainingsfläche Lington´s	Marina Rykus	
10-11 Uhr	Gymnastik	Trainingsfläche Lington´s	Marina Rykus	
16:30-17:30 Uhr	Seniorengymnastik	Schulhof Burgunderweg	Monika Mathé	
17-18.15 Uhr	HerzKreislauftraining	Sporthalle Burgunderweg	Kathrin Trabert	ab 13.07.2021
17-19 Uhr	Kung Fu	Sportplatz Sethweg	Dennis Drosse	
18:15-19:30 Uhr	Rehasport Lunge	Sporthalle Burgunderweg	Kathrin Trabert	ab 13.07.
18:30-20 Uhr	Akrobatik	Sporthalle Moorflagen	Jimin Gatzemeyer	ab 20.07.
18:30-19:30 Uhr	Fatburner	Sportplatz Bondnewald	Maike Lürßen	außer 22.6. und 20.07.
19:30-20:30 Uhr	Fitnessgymnastik	Schulhof Bindfeldweg	Yvonne Sebestyen	
19:30-20:30	Complete Body	Sportplatz Bondenwald	Maike Lürßen	außer 22.6. und 20.07.
20-21:45 Uhr	Fitnessgymnastik	Schulhof Moorflagen	Conny Coith	bis 13.07.
20:15-21:30 Uhr	Complete Body	online	Sabine Wolff	online bis 29.06.2021

Mittwoch

9-10 Uhr	Complete Body	Sportplatz Sachsenweg	Marina Rykus	
9-10 Uhr	Jedermann	Trainingsfläche Waldsporthalle	Eddi Cholewa	
9:30-10:45 Uhr	Rückenfit	SZ Bondenwald	Kerstin Glaister	
10-11 Uhr	Jedermann	Trainingsfläche Waldsporthalle	Eddi Cholewa	
11-12:30 Uhr	Yoga	SZ Bondenwald	Kerstin Glaister	
13:45-14:45 Uhr	Senioren-sport	Sportplatz Bondenwald	Heidi Lindner	in Absprache mit Heidi
14:45-16 Uhr	Frauengymnastik	Sportplatz Bondenwald	Heidi Lindner	in Absprache mit Heidi
17-18:15 Uhr	Rückenfit	SZ Bondenwald	Kerstin Glaister	
17-20:30 Uhr	Trampolinturnen	Bezirkssporthalle Sachsenweg	Malte Garbe	
19-20:30 Uhr	Jedermann	Sporthalle Moorflagen	Marcus Trabert	ab 14.07.
20:30-21:45 Uhr	Jedermann	Sporthalle Moorflagen	Marcus Trabert	ab 14.07.

Donnerstag

9:15-10:15 Uhr	Qi Gong - Pflege der Lebensenergie	online	Petra Teige	online
9:30-10:45 Uhr	Rückenfit	Sportzentrum Bondenwald	Kerstin Glaister	
10:30-11:30 Uhr	Complete Body-Workout	online	Maria Lobo	online
11-12:30 Uhr	Yoga	Sportzentrum Bondenwald	Kerstin Glaister	
12:30-13:30 Uhr	Soft Gymnastik	Sportplatz Bondenwald	Silke Ahrens	
17-18 Uhr	Rhythmische Sportgymnastik	Sportplatz Sethweg	Sophie Schünemann	bis 08.07.
17:30-19 Uhr	Akrobatik	Sporthalle Bindfeldweg	Anja Fast	
17:30-18:30 Uhr	Rückenfit	online	Susann Lass	!online!
19-20:15 Uhr	Frauengymnastik	Schulhof Bindfeldweg	Sybille Ahrens	
19-20:15 Uhr	Jedermann-Basketball	Schulhof Moorflagen	Marvin Kehlenbeck	
20-21:30 Uhr	Complete Body-Workout	Schulhof Moorflagen	Marina Rykus	
20-22 Uhr	Jakaduwo-Showgruppe	MZH Bindfeldweg	Gaby Hannemann-O.	
20:15-21:45 Uhr	Fit for Fun - Jedermann und -frau	Sporthalle Moorflagen	Jimin Gatzemeyer	

Freitag

11-12:15 Uhr	Rückenfit	Waldsporthalle	Silke Ahrens	
20-22 Uhr	Badminton	Sachsenweg Sporthalle	Sören Stüber	in Absprache mit ÜL
17-18:15 Uhr	Cross Fitness	Park im König-Heinrich-Weg	Jimin Gatzemeyer	
17-18:15 Uhr	Rückenfit	Schulhof Bindfeldweg	Sybille Ahrens	
17-19 Uhr	Kung Fu	Schulhof Sethweg	Dennis Drosse	
18.45-20 Uhr	Body & Mind	Schulhof Bindfeldweg	Sabine Schrage	ab 02.07.

Samstag

9:15-10:15	Fitness-Gym	Sethweg	Inge Drögemüller	
------------	-------------	---------	------------------	--

Stand: 21.06.2021