

Sportprogramm vom 03.08.2020 bis 08.08.2020

In- und Outdoor Sportangebote am Vereinszentrum Saseler Parkweg 14 (Terrasse, Sportplatz, Sporthalle, Studio und großer Parkplatz) sowie auf der Sportanlage Alsterredder, neue Redder Halle und alte GOA Halle

Montag 03.08.2020				Dienstag 04.08.2020				Mittwoch 05.08.2020				Donnerstag 06.08.2020				Freitag 07.08.2020				Samstag 08.08.2020			
Sporthalle Vereinszentrum	Sportplatz Saseler Parkweg	Studio Vereinszentrum	neue Halle Redder Schule	Sportplatz Saseler Parkweg	alte Halle Redder	Terrasse	Studio Vereinszentrum	Sporthalle Vereinszentrum	Sportplatz Saseler Parkweg	Studio Vereinszentrum	Terrasse	Sporthalle Vereinszentrum	Sportplatz Saseler Parkweg	Parkplatz Sportplatz	Terrasse	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	Sporthalle alt Gymn. Oberalster	Sportplatz Saseler Parkweg rechte Hälfte	Studio Vereinszentrum	Sporthalle Vereinszentrum	Sportplatz Saseler Parkweg rechte Hälfte	
				09.30-10.30 Workout-Gymnastik Dodo		9.30 - 11.00 Guten Morgen Yoga Gitesha			09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.		9.00-10.00 Osteoporose Gymn. Antje		9.00-10.00 Fit u. gekräftigt Sarah		08.30 - 09.10 Seniorengymnastik Andrea	9.00-10.00 Krabbelturmen 8-24 Monate Petra			09.00-10.00 Pilates Susanne				
								10.15 - 11.15 Wellness Workout Andrea H.		10.00-11.00 Osteoporose Gymn. Antje		10.00-11.00 Gymnastik Claudia		10.00-11.00 Seniorengymnastik Andrea					10.00-11.15 Super-Senioren-Fitness Susanne	10.00 - 11.00 Workout mit Baby Karen	10.00 - 11.00 Baby's in Bewegung Karen	10.00-11.00 Bauch, Beine, Po Nicola	
				11.00 - 12.00 Body Balance/Body & Mind Karen							11.00-12.00 orth. Rückenschule Antje	11.00-12.00 Krabbelturmen 8-24 Monate Petra	11.00-12.00 Yoga Claudia		10.00-11.00 Pilates Zeit für Dich Sarah				11.15 - 12.15 Workout mit Baby Karen	11.00-12.00 Yoga & Rücken Gitesha		11.00-12.30 Yoga Nicola	11.00-12.30 Kickboxen Sven
	12.00-13.00 Gymnastik Gabi			12.15 - 13.15 Dance Workout Karen						12.15 - 13.30 Happy Yoga Gitesha			12.00-13.00 Fit & Aktiv Susanne		11.00-12.00 Gut zu Fuß Gymnastik Sarah						12.30-13.30 Zumba Veronica		
													13.00-14.00 Rückengymnastik für Senioren Susanne										
						15.30-16.15 Ballett 4-6 J Birte		14.30-15.30 Krabbelturmen 8-24 Monate Petra				14.45-15.30 Ballett 4-6 Jahre Birte									15.00-15.45 Kinder Yoga 5-8 J Jannika		
						16.15-17.00 Ballett 6-8 J Birte		15.30-16.30 Krabbelturmen 8-24 Monate Petra		15.15-16.15 HipHop for Kids 8-12 Jahre Caro		15.30-16.30 Ballett 6-8 Jahre Birte				16.00 - 17.00 ab 10 Jahre Claudia					15.45-17.00 Achtsamkeits- Yoga Jannika	15.45-16.45 Rope Skipping 5-12 J)	
				17.00 - 18.00 Walking ab Vereins- zentrum Rosi		17.00-18.00 Ballett 9-11 J Birte		16.30-17.30 Rope Skipping ab 5 Jahre)			16.15-17.30 Yin Yoga Marion	16.30-17.30 Ballett 9-11 Jahre Birte				17.00-18.00 Hip Hop 13-16 Jahre Claudia					17.00-18.30 Kickboxen nur für Frauen Sven	17.00-18.00 Rope Skipping 10-14 J)	
18.00-19.00 Bauch, Beine Po Lisa		18.00-19.00 Rückengymnastik Gabi				18.00-19.00 Ballett ab 12 J Birte		17.45-18.45 Rope Skipping ab 10 Jahre)		17.30-19.00 Kickboxen Sven		17.30-18.30 Ballett ab 12 Jahre Birte	17.30-19.00 Kickboxen Sven		18.30-19.45 Fitnees 4 You Daniela	18.00-19.00 Step Kids 10-12 J Babs					18.45-20.15 Kickboxen Sven	18.15-19.30 Rope Skipping 10-19 J)	
19.00-20.30 Kickboxen Sven		19.00-20.00 Rückengymnastik Gabi	19.00-20.00 Badminton Tobias			19.00-20.00 Pilates Birte		19.00-20.00 Workout- Gymnastik Dodo						19.00-20.00 Rope Skipping Lisa M.			19.00-20.00 Step Aerobic ab 12 Jahre Babs						
20.30-22.00 Boxen für Anfänger u. Fortgeschrittene Lars P.			20.00-21.00 Badminton Tobias		20.15-21.15 Fitness meets Yogalates Petra L.		20.15-21.15 Zumba Tanja	20.00-21.15 Aerobic surprice Steffi								20.00-21.30 Easy - Aerobic Jette	20.00-21.00 Hot Iron I @ Sebastian	20.00-21.15 Cross fit Lina					

Achtung: Die Abstandsregeln von 1,5 m sind unbedingt einzuhalten!!! Keine Zuschauer erlaubt!!! Die allgemein gültigen Hygienevorschriften sind unbedingt einzuhalten!! Zuschauer und Eltern dürfen sich nicht auf dem Gelände aufhalten!!!

***) Bitte die Teilnahme an den Rope Skipping Kursen vorher telefonisch bei Andrea Gerhardt unter der Tel.Nr.: 0176/48272039 anmelden!**

Maximale Teilnehmerzahl pro Kurs 12 Teilnehmer!