

# Herbstprogramm vom 17.10.2020 bis 05.10.2020

## Herbstferien-Sportangebote am Vereinszentrum Saseler Parkweg 14 ( **Sporthalle, Studio**) sowie **neue/alte Redder Halle und alte GOA Halle**



Montag 05.10.2020				Dienstag 06.10.2020		Mittwoch 07.10.2020		Donnerstag 08.10.2020				Freitag 09.10.2020		Samstag 10.10.2020	
Sporthalle Vereinszentrum	neue Halle Redder Schule	alte Halle Redder Schule	Halle Hasenweg	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Studio Vereinszentrum	Sporthalle alt Gymn. Oberalster	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	Sporthalle Vereinszentrum	Halle Hasenweg
09.15-10.15 Cardio Dance Karen				09.30-10.30 Workout-Gymnastik Dodo		09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.									
10.15-11.15 Yogalates Brigitte				10.30-12.00 Body Balance Karen		10.00 -11.00 Wellness Workout Andrea H.									10.00-11.00 Bauch, Beine, Po Nicola
11.15-12.15 Yoga 60+ Brigitte				12.15 -13.15 Dance Workout Karen											11.00-12.30 Yoga Nicola 11.00-12.30 Kickboxen für alle ab 14J Sven
				17.00 - 18.00 Walking ab Vereinszentrum Rosi		18.30-19.45 Yoga Ausrichtung u. Kraft Cornelia	18.30-20.00 MMA für alle Andy	16.00-17.00 Complete Body Workout Andrea	18.30-20.00 Kickboxen alle ab 14 J Sven			12.30-13.30 Zumba Veronica	15.00-15.45 Kinder Yoga 5-8 J Jannika		
19.00-20.00 Body & Mind Sigi	19.00-20.00 Badminton Tobias			19.00-20.00 Workout-Gymnastik Dodo					20.00-21.30 Kickboxen Mädchen u. Frauen ab 14J Sven				15.45-17.00 Achtsamkeits- Yoga Jannika		
20.30-22.00 Boxen für Anfänger u. Fortgeschrittene Lars P.	20.00-21.00 Badminton Tobias	19.30-21.30 MMA für alle Andy	20.00-21.30 Kickboxen alle ab 14J Sven	20.00-21.15 Aerobic surprice Steffi	20.15-21.15 Zumba Tanja			20.00-21.30 Easy - Aerobic Jette		20.00-21.00 Hot Iron I @ Sebastian		19.45-21.15 Kickboxen für Mädchen u. Frauen ab 14J Sven	17.00-18.30 Kickboxen nur für Frauen Sven		
Montag 12.10.2020				Dienstag 13.10.2020		Mittwoch 14.10.2020		Donnerstag 15.10.2020				Freitag 16.10.2020		Samstag 17.10.2020	
10.00-11.00 Yogalates Brigitte				09.30-10.30 Workout-Gymnastik Dodo	9.30 - 11.00 Guten Morgen Yoga Gitesha	09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.									10.00-11.00 Bauch, Beine, Po Nicola
11.00-12.00 Yoga 60+ Brigitte						10.00 -11.00 Wellness Workout Andrea H.						11.00-12.00 Yoga & Rücken Gitesha			11.00-12.30 Yoga Nicola 11.00-12.30 Kickboxen Sven
		18.00-18.45 Leichtathletik Lina		17.00 - 18.00 Walking ab Vereinszentrum Rosi								12.30-13.30 Zumba Veronica			
		18.45-19.30 Leichtathletik Lina						16.00-17.00 Complete Body Workout Andrea	18.30-20.00 Kickboxen alle ab 14 J Sven				15.00-15.45 Kinder Yoga 5-8 J Jannika		
19.00-20.00 Body & Mind Sigi	19.00-20.00 Badminton Tobias	19.30-21.30 MMA für alle Andy		19.00-20.00 Workout-Gymnastik Dodo		12.15 -13.30 Happy Yoga Gitesha			20.00-21.30 Kickboxen Mädchen u. Frauen ab 14J Sven				15.45-17.00 Achtsamkeits- Yoga Jannika		
20.30-22.00 Boxen für Anfänger u. Fortgeschrittene Lars P.	20.00-21.00 Badminton Tobias		20.00-21.30 Kickboxen alle ab 14J Sven	20.00-21.15 Aerobic surprice Steffi	20.15-21.15 Zumba Tanja	18.30-19.45 Yoga Ausrichtung u. Kraft Cornelia	18.30-20.00 MMA für alle Andy	20.00-21.30 Easy - Aerobic Jette		20.00-21.00 Hot Iron I @ Sebastian	20.00-21.15 Cross fit Lina	19.45-21.15 Kickboxen für Mädchen u. Frauen ab 14J Sven	17.00-18.30 Kickboxen nur für Frauen Sven		

**Achtung: Die Abstandsregeln von 1,5 m bzw. 2,5 m sind unbedingt einzuhalten!!!**