

# Sommerprogramm vom 08.08.2022 bis 14.08.2022

## Sommerferien-Sportangebote am Vereinszentrum Saseler Parkweg 14 ( **Sporthalle, Studio**), **neue/alte Redder Halle, alte GOA Halle und Scheune Mellingburger Schleuse**

Montag 08.08.2022			Dienstag 09.08.2022		Mittwoch 10.08.2022			Donnerstag 11.08.2022					Freitag 12.08.2022		Samstag 13.08.2022	
Sporthalle Vereinszentrum	neue Halle Redder Schule	Mellingburger Scheune	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Studio Vereinszentrum	alte Halle GOA	Mellingburger Scheune	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	Sporthalle Vereinszentrum	Halle Hasenweg
			09.30-10.30 Workout-Gymnastik Dodo	9.30-11.00 Guten Morgen Yoga Gitesha	09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.			09.00-10.00 Entspannt i.d. Tag Sarah								
			10.30-12.00 Qigong Karen		10.00 -11.00 Wellness Workout Andrea H.			10.00-11.00 Pilates Sarah								
					12.15-13.45 Happy Yoga Gitesha			11.00-12.00 Fit im Alter Sarah					11.30-12.30 Tabata Susi	11.00-12.00 Yoga&Rücken Gitesha		11.00-12.30 Kickboxen für alle ab 14J Sven
													12.30-13.30 Zumba Susi			
			16.00 - 17.00 Walking ab Vereinszentrum Rosi					16.00-17.00 Softfitness Andrea						15.00-16.00 Kinder Yoga 5-9 J Maybritt		
						17.45-18.45 Pilates Sarah	17.00-18.00 Karate Anf. Martin							17.00-18.30 Kickboxen nur für Mädchen u. Frauen Sven		
18.00-19.00 BBP Sebastian				18.00-19.15 Yoga Ausdauer+Kraft Maybritt		18.45-19.45 Modern Jazz Sarah	18.00-19.00 Karate Martin						18.30-19.30 Paartanz Iris			
		19.00-20.00 Zumba Susi	19.00-20.00 Workout-Gymnastik Dodo	19.30-20.45 Yoga Ausdauer+Kraft Maybritt	18.30-20.00 Fit d.a. Jahreszeiten Kerstin								19.30-20.30 Paartanz Iris			
20.30-21.30 Zumba Sunita	20.00-21.00 Badminton Tobias	20.00-20.30 Tabata Susi			20.00-21.00 Pilates Sarah			20.00-21.30 Easy - Aerobic Jette	20.00-21.30 Kickboxen Mädchen u. Frauen ab 14J Sven	20.00-21.00 Hot Iron I @ Sebastian	20.00-21.30 Cross fit Lina	20.30-21.30 Paartanz Iris				