Sommerprogramm vom 11.07.2022 bis 17.07.2022

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

Montag 11.07.2022		Dienstag 12.07.2022			Mittwoch 13.07.2022		Donnerstag 14.07.2022				Freitag 15.07.2022	Samstag 16.07.2022	
Sporthalle Vereinszentrum	neue Halle Redder Schule	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereins-zentrum	Mellingburger Scheune	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Mellingburger Scheune	Sporthalle alt Gymn. Oberalster	Studio Vereins-zentrum	Sporthalle Vereinszentrum	Halle Hasenweg
		09.30-10.30 Workout-Gymnastik Dodo			**09.00-10.00** Fitness-Complete Andrea H.								
10.00-11.00 BBP Daniela		**11.00-12.00** Krabbelturnen Petra M.			**10.00 -11.00** Wellness Workout Andrea H.							**10.00-11.00** Bauch, Beine, Po Nina	
11.00-12.00 Yoga 60+ Brigitte													**11.00-12.30** Kickboxen für alle ab 14J Sven
		14.30-15.30 Krabbelturnen Petra M.		**15.30-16.30** Ballett ab 4 J Birte	**14.45-15.30** Ballett ab 4 J Birte								
		15.30-16.30 Krabbelturnen Petra M.	**16.00 - 17.00** Walking ab Vereins-zentrum Rosi	**16.30-17.30** Ballett ab 7 J Birte	**15.30-16.30** Ballett ab 7 J Birte		**16.00-17.00** Softfitness Andrea				**15.00-16.00** Kinder Yoga 5-9 J Maybritt		
		16.30-17.45 Rope skiping Andrea u. Petra M.		**17.30-18.30** Ballett ab 9 J Birte	**16.30-17.30** Ballett ab 9 J Birte	**17.00-18.00** Karate Anf. Martin					**17.00-18.30** Kickboxen **nur für Mädchen u. Frauen ab 12J.** Sven		
		17.45-19.00 Rope skipping Andrea u. Petra M.	18.00-19.15 Yoga Ausdauer+ Kraft Maybritt	**18.30-19.30** Pilates Birte	**17.30-18.30** Ballett Jgdl. Birte	**18.00-19.00** Karate Martin			**18.30-19.30** Paartanz Iris				
19.00-20.30 Yogalates Brigitte		**19.00-20.00** Workout-Gymnastik Dodo	19.30-20.45 Yoga Ausdauer+ Kraft Maybritt		**18.30-20.00** Fit d.a. Jahreszeiten Kerstin		**18.30-19.45** Fit4you Daniela		**19.30-20.30** Paartanz Iris				
20.30-21.30 Zumba Sunita	**20.00-21.00** Badminton Moritz	**20.00-21.15** Aerobic surprice Steffi						**20.00-21.30** Kickboxen Mädchen u. Frauen ab 14J Sven	**20.30-21.30** Paartanz Iris	**20.00-21.30** Cross fit Lina			