

Sommerprogramm vom 18.07.2022 bis 24.07.2022

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

Montag 18.07.2022		Dienstag 19.07.2022		Mittwoch 20.07.2022			Donnerstag 21.07.2022				Freitag 22.07.2022		Samstag 23.07.2022		
Sporthalle Vereinszentrum	neue Halle Redder Schule	Sporthalle Vereinszentrum		Mellingburger Scheune	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Studio Vereinszentrum	Sporthalle alt Gymn. Oberalster	Studio Vereinszentrum		Sporthalle Vereinszentrum	Halle Hasenweg
		09.30-10.30 Workout-Gymnastik Dodo			09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.	09.30-10.30 Tanz-Gymnastik Karen									
10.00-11.00 Yogalates Brigitte		11.00-12.00 Krabbelturnen Petra M.			10.00 -11.00 Wellness Workout Andrea H.	10.30-11.30 Qigong Karen								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							
		16.30-17.45 Rope skipping 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								
		17.45-19.00 Rope skipping Andrea u. Petra M.		18.30-19.30 Pilates Birte	17.30-18.30 Ballett Jgd. Birte		18.00-19.00 Karate Martin								
19.00-20.30 Yogalates Brigitte		19.00-20.00 Workout-Gymnastik Dodo						19.00-20.00 Rope Skipping Lisa M.							
20.30-21.30 Zumba Sunita	20.00-21.00 Badminton Moritz	20.00-21.15 Aerobic surprice Steffi						20.00-21.00 Beckenboden- Training Lisa M.	20.00-21.30 Kickboxen Mädchen u. Frauen ab 14J Sven	20.00-21.00 Hot Iron I @ Sebastian			17.00-18.30 Kickboxen nur für Mädchen u. Frauen ab 12 J Sven		