# Sommerprogramm vom 25.07.2022 bis 31.07.2022

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

| Montag 25.07.2022 | | Dienstag 26.07.2022 | | Mittwoch 27.07.2022 | | Donnerstag 28.07.2022 | | | | Freitag 29.07.2022 | | Samstag 30.07.2022 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sporthalle Vereinszentrum** | **neue Halle Redder Schule** | **Sporthalle Vereinszentrum** | | **Sporthalle Vereinszentrum** | **alte Halle Redder Schule** | **Studio Vereins-zentrum** | **Sporthalle Vereinszentrum** | **alte Halle Redder Schule** | **Sporthalle alt Gymn. Oberalster** | **Studio Vereinszentrum** | | **Sporthalle Vereinszentrum** | **Halle Hasenweg** |
| | | | | **09.00-10.00** Fitness-Complete Andrea H. | | | | | | | | | |
| **10.00-11.00** Yogalates Brigitte | | **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** Krabbelturnen Petra M. | **16.00 - 17.00** Walking ab Vereins-zentrum Rosi | | | | | | | | | | |
| | | **16.30-17.45** Rope skiping Andrea u. Petra M. | | | **17.00-18.00** Karate Anf. Martin | | | | | | | | |
| **18.00-19.00** BBP Sebastian | | **17.45-19.00** Rope skipping Andrea u. Petra M. | | | **18.00-19.00** Karate Martin | | | | | | **15.00-16.00** Kinder Yoga 5-9 J Maybritt | | |
| **19.00-20.30** Yogalates Brigitte | | **19.00-20.15** Aerobic surprice Steffi | | | | | 19.00-20.00 Rope Skipping Lisa M. | | | | | | |
| **20.30-21.30** Zumba Sunita | **20.00-21.00** Badminton Moritz | | | | | **20.00-21.00** Hot Iron I ® Sebastian | 20.00-21.00 Beckenboden-Training Lisa M. | **20.00-21.30** Kickboxen für Mädchen+Frauen ab 14J. Sven | **20.00-21.30** Cross fit Lina | | **17.00-18.30** Kickboxen **nur für Mädchen u. Frauen ab 12J.** Sven | | |