Sommerprogramm vom 01.08.2022 bis 07.08.2022

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

Montag 01.08.2022		Dienstag 02.08.2022		Mittwoch 03.08.2022		Donnerstag 04.08.2022			Freitag 05.08.2022		Samstag 06.08.2022	
Sporthalle Vereinszentrum	neue Halle Redder Schule	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereins-zentrum	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Studio Vereins-zentrum	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereins-zentrum	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						
				10.00 -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 Vereins-zentrum Rosi		**17.45-18.45** Pilates Sarah		**16.00-17.00** Softfitness Andrea				**15.00-16.00** Kinder Yoga 5-9 J Maybritt		
				18.45-19.45 Modern Jazz Sarah	**17.00-18.00** Karate Anf. Martin					**17.00-18.30** Kickboxen **nur fürMädchen u. Frauen** Sven		
18.00-19.00 BBP Sebastian			**18.00-19.15** Yoga Ausdauer+Kraft Maybritt	**20.00-21.00** Pilates Sarah	**18.00-19.00** Karate Martin							
		19.00-20.00 Workout-Gymnastik Dodo	**19.30-20.45** Yoga Ausdauer+Kraft Gitescha									
20.30-21.30 Zumba Sunita	**20.00-21.00** Badminton Tobias					**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				