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

| Montag 21.08.2023 | | | | Dienstag 22.08.2023 | | | Mittwoch 23.08.2023 | | | | ab 24.08.2023 normales Sportprogramm wieder, da Ferienende! |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sporthalle Vereinszentrum** | **Sportplatz Alsterredder** | **neue Halle Redder Schule** | **alte Halle Redder Schule** | **Sporthalle Vereinszentrum** | **Studio Vereins-zentrum** | **Mellingburger Schleuse** | **Sporthalle Vereinszentrum** | **Studio Vereins-zentrum** | **alte Halle Redder Schule** | **Mellingburger Schleuse** | |
| | | | | | | | **09.00-10.00** Fitness-Complete Andrea H. | | | | |
| | | | | **09.30-10.30** Workout-Gymnastik Dodo | | **10.00-11.00** Aquagymnastk Maja | **10.00 -11.00** Wellness Workout Andrea H. | | | | |
| **11.00-12.00** Yoga 60+ Brigitte | | | | | | **11.00-12.00** Aquagymnastk Maja | **11.00-12.00** Krabbelturnen Petra | | | | |
| **12.00-13.15** Gymnastik Gabi | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | **14.30-15.30** Krabbelturnen Petra | | | | | | | |
| | | | | **15.30-16.30** Krabbelturnen Petra | | | | | **15.00-16.00** Turnen 1-7J mit Eltern B. Düsing | | |
| | | | **16.00-17.00** Turnen 1-7J mit Eltern B. Düsing | **16.30-17.45** Rope Skipping Mini Andrea+Petra | **16.00 - 17.00** Walking ab Vereins-zentrum Rosi | | | | **16.00-17.00** Turnen 1-7J mit Eltern B. Düsing | | |
| | **17.00-18.00** Leichtathletik 6-9J D. Glied | | **17.00-18.00** Turnen 1-7J mit Eltern B. Düsing | **17.45-19.00** Rope Skipping Midi/Maxi Andrea+Petra | | | | **17.45-18.45** Pilates Sarah | **17.00-18.00** Karate Martin | | |
| | **18.00-19.00** Leichtathletik 10-15J D. Glied | | | | **18.00-19.15** Yoga Ausdauer+Kraft Maybritt | | **18.30-20.00** Fit d.a. Jahreszeiten Kerstin | **18.45-19.45** Modern Jazz Sarah | **18.00-19.00** Karate Martin | **18.30-19.30** HIIT Bea | |
| **19.00-20.15** Gymnastik Gabi | | | | **19.00-20.00** Workout-Gymnastik Dodo | **19.30-20.45** Yoga Ausdauer+Kraft Maybritt | | **20.00-21.00** Pilates Sarah | | | | |
| | | **20.00-21.30** Badminton Tobias | | | | | | | | | |