

Herbstprogramm vom 16.10.2023 bis 28.10.2023

Herbstferien-Sportangebote am Vereinszentrum Saseler Parkweg 14 (Sporthalle , Studio) sowie neue/alte Redder Halle und alte GOA Halle																							
Montag 16.10.2023						Dienstag 17.10.2023			Mittwoch 18.10.2023				Donnerstag 19.10.2023					Freitag 20.10.2023		Samstag 21.10.2023			
Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	neue Halle Redder Schule	alte Halle Redder Schule	Mellingburger Schleuse	Halle Hasenweg	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	Mellingburger Schleuse	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Mellingburger Schleuse	Mellingburger Schleuse	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Studio Vereinszentrum	Mellingburger Schleuse	Sporthalle alt Gymn. Oberalter	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	Sporthalle Vereinszentrum	Halle Hasenweg		
						9.30 -10.30 Body Workout Dodo	9.30-11.00 Guten Morgen Yoga Karen		09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.														
11.00-12.00 Yoga 60+ Brigitte								10.00-11.00 Aquagymnastik Maja															
12.00-13.15 Gymnastik Gabi								11.00-12.00 Aquagymnastik Maja													11.00-12.00 TAE BO Fatme	11.00-12.30 Kickboxen für alle ab 14J Sven	
	17.00-18.00 BBP Sebastian																						
18.00-19.00 Gymnastik Gabi	18.00-19.00 Cross Iron Sebastian			18.00-19.00 Indoor Cycling Ina		16.00 - 17.00 Walking ab Vereins- zentrum Rosi	18.00-19.15 Yoga Ausdauer+Kraft Maybritt					17.00-18.00 Aquagymnastik Marei	16.00-17.00 Softfitness Andrea	18.00-19.30 Kickboxen für Mädchen 12-18J Sven									
19.00-20.30 Yogalates Brigitte						19.00 -20.00 Body Workout Dodo	19.15-20.30 Yoga Ausdauer+Kraft Maybritt		18.30-20.00 Fit d.a. Jahreszeiten Kerstin			18.00-19.00 Aquagymnastik Marei		20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven						17.00-18.30 Kickboxen nur Mädchen 12-18J Sven			
					20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven	20.00 -21.15 Aerobic Surprise Steffi			20.00-21.30 Freizeitsport Damen+Herren Julius				20.00-21.30 Easy - Aerobic Jette		20.00-21.00 Hot Iron I @ Sebastian		20.00-21.15 Cross Mix Lukas		19.45-21.15 Kickboxen für Mädchen+Frauen ab 14J Sven				
Montag 23.10.2023						Dienstag 24.10.2023			Mittwoch 25.10.2023				Donnerstag 26.10.2023					Freitag 27.10.2023		Samstag 28.10.2023			
						9.30 -10.30 Body Workout Dodo			09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.														
11.00-12.00 Yoga 60+ Brigitte									10.00 -11.00 Wellness Workout Andrea H.													11.00-12.30 Kickboxen für alle ab 14J Sven	
12.00-13.15 Gymnastik Gabi																							
	17.00-18.00 BBP Sebastian					17.00 -18.00 Drums alive Kathrin	16.00 - 17.00 Walking ab Vereins- zentrum Rosi																
18.00-19.00 Gymnastik Gabi	18.00-19.00 Cross Iron Sebastian			18.00-19.00 Indoor Cycling Ina		18.00 -19.00 Rücken trifft Pilates Kathrin	18.00-19.15 Yoga Ausdauer+Kraft Maybritt										18.00-19.30 Kickboxen Mädchen 12-18J Sven						
19.00-20.30 Yogalates Brigitte						19.00 -20.00 Body Workout Dodo	19.15-20.30 Yoga Ausdauer+Kraft Maybritt		18.30-20.00 Fit d.a. Jahreszeiten Kerstin			18.30-19.30 HIIT Bea		20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven						17.00-18.30 Kickboxen nur Mädchen 12-18J Sven			
					20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven	20.00 -21.15 Aerobic surprise Steffi			20.00-21.00 Zumba Magdalena	20.00-21.30 Freizeitsport Damen+Herren Julius			20.00-21.30 Easy - Aerobic Jette		20.00-21.00 Hot Iron I @ Sebastian		20.00-21.15 Cross Mix Lukas		19.45-21.15 Kickboxen für Mädchen+Frauen ab 14J Sven				