

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



Montag 10.03.2025				Dienstag 11.03.2025			Mittwoch 12.03.2025			Donnerstag 13.03.2025				Freitag 14.03.2025		Samstag 15.03.2025
Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	neue Halle Redder Schule	alte Redder Halle	Sporthalle Vereinszentrum	Mellingburger Schleuse	alte Redder Halle	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Mellingburger Scheune	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Studio Vereinszentrum	Mellingburger Schleuse	Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	alte Redder Halle
9.00-10.00 Fit am Morgen Karen				9.30-10.30 Body Workout Dodo	Wasserwechsel keine Aquagymnastik möglich		09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.		Wasserwechsel keine Aquagymnastik möglich				Wasserwechsel keine Aquagymnastik möglich			
				10.45-12.15 Qigong Karen			10.00-11.00 Wellness Workout Andrea H.								10.00-11.15 Baby's in Bewegung Karen	
11.00-12.00 Yoga 60+ Brigitte														11.15-12.15 Gesunder Rücken Alex		11.00-12.30 Kickboxen für alle ab 14 Jahre Sven
	17.00-18.00 BBP Sebastian			16.00-17.00 Walking ab Vereins- zentrum Rosi						16.00-17.00 Softfitness Andrea						
	18.00-19.00 Cross Iron Sebastian			19.00-20.15 Aerobic surprise Steffi			18.30-19.30 Zumba Magdalena				18.00-19.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 12-18J Sven			17.00-18.30 Kickboxen nur Mädchen 10-14J Sven		
19.00-20.30 Yogalates Kathrin			20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven			19.00-20.15 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 10-18J Sven	20.00-21.30 Freizeitsport Damen+Herren Julius			20.00-21.30 Fit-Mix Maryna	20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven	20.00-21.00 Hot Iron I @ Sebastian	20.00-21.30 Cross Mix Lukas	19.45-21.15 Kickboxen für Mädchen+Frauen ab 14J Sven		
Montag 17.03.2025				Dienstag 18.03.2025			Mittwoch 19.03.2025			Donnerstag 20.03.2025				Freitag 21.03.2025		Samstag 22.03.2025
							09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.								9.00-10.00 Pilates Susanne	
11.00-12.00 Yoga 60+ Brigitte					10.00-11.00 Aquagymnastik Maryna		10.00-11.00 Wellness Workout Andrea H.						10.00-11.00 Aquagymnastik Maryna		10.00-11.15 Super Senioren Fitness Susanne	
					11.00-12.00 Aquagymnastik Maryna								11.00-12.00 Aquagymnastik Maryna			11.00-12.30 Kickboxen für alle ab 14 Jahre Sven
				16.00-17.00 Walking ab Vereins- zentrum Rosi						16.00-17.00 Softfitness Andrea						
	17.00-18.00 BBP Sebastian								17.00-18.00 Aquagymnastik Christin					17.00-18.30 Kickboxen nur Mädchen 10-14J Sven		
	18.00-19.00 Cross Iron Sebastian			19.00-20.15 Aerobic surprise Steffi					18.00-19.00 Aquagymnastik Christin		18.00-19.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 12-18J Sven			19.45-21.15 Kickboxen für Mädchen+Frauen ab 14J Sven		
19.00-20.30 Yogalates Kathrin		20.00-21.45 Badminton Tobias	20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven			19.00-20.15 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 10-18J Sven	20.00-21.30 Freizeitsport Damen+Herren Julius			20.00-21.30 Fit-Mix Maryna	20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven	20.00-21.00 Hot Iron I @ Sebastian	20.00-21.30 Cross Mix Lukas			