

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



Montag 02.03.2026						Dienstag 03.03.2026			Mittwoch 04.03.2026				Donnerstag 05.03.2026				Freitag 06.03.2026		Samstag 07.03.2026	
Sporthalle Vereinszentrum	Studio Vereinszentrum	neue Halle Redder Schule	Mellingburger Schleuse	Hasenweg	alte Redder Halle	Sporthalle Vereinszentrum	Mellingburger Schleuse	alte Redder Halle	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Studio Vereinszentrum	Mellingburger Scheune	GOA Alt	Sporthalle Vereinszentrum	alte Halle Redder Schule	Studio Vereinszentrum	Mellingburger Schleuse	Sporthalle Vereinszentrum	Petunienweg	Hasenweg
						9.30 - 10.30 Body Workout Dodo	Wasserwechsel keine Aquagymnastik möglich		09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.			Wasserwechsel keine Aquagymnastik möglich		09.00-10.00 Entspannt i.d. Tag Kalina			Wasserwechsel keine Aquagymnastik möglich		Halle gesperrt	
10.00-11.00 Steffi BBP									10.00 - 11.00 Wellness Workout Andrea H.		10.15-11.15 Faszien Maryna			09.00-10.00 Pilates Zeit für dich Kalina						
11.00-12.00 Yoga 60+ Brigitte											11.15-12.15 Osteoporose Maryna			11.00-12.00 im Alter Su	Fit Hye			11.15-12.15 Gesunder Rücken Hye Su		11.00-12.30 Kickboxen für alle ab 14 Jahre Sven
12.00-13.30 Gymnastik Gabi									15.00-16.00 Turnen Eltern+Kind 2-7 J. Doreen											
	17.00-18.00 BBP Sebastian				16.00-17.00 Kinderturnen Eltern+Kind 2-7 J. Doreen	16.00 - 17.00 Walking ab Vereinszentrum Rosi			16.00-17.00 Turnen Eltern+Kind 2-7 J. Doreen					16.00-17.00 Softfitness Ecaterina						
18.00-19.00 Rückengymnastik Gabi	18.00-19.00 Hot Iron® Sebastian		18.00-19.00 Indoor Cycling Ina		17.00-18.00 Kinderturnen Eltern+Kind 2-7 J. Doreen	19.00 - 20.00 Body Workout Nina			17.00-18.00 Karate Martin					17.00-18.00 Pilates Ecaterina	18.00-19.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 10-18J Sven			17.00-18.30 Kickboxen Mädchen 10-14J Sven		
19.00-20.30 Yogalates Kathrin		20.00-21.30 Badminton Tobli		20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven				19.00-20.15 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 10-18J Sven	18.00-19.00 Karate Martin				20.00-21.30 Mix Lukas	20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven	20.00-21.00 Hot Iron I® Sebastian			19.45-21.15 Kickboxen für Mädchen+Frauen ab 14J Sven		
									20.00-21.30 Freizeitsport Damen+Herren Julius											
Montag 09.03.2026						Dienstag 10.03.2026			Mittwoch 11.03.2026				Donnerstag 12.03.2026				Freitag 13.03.2026		Samstag 14.03.2026	
8.00-9.00 Rückengymnastik Karen						9.30 - 10.30 Body Workout Dodo			09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.					09.00-10.00 Entspannt i.d. Tag Kalina						
9.00-10.00 am Morgen Fit Karen							10.00-11.00 Aquagymnastik Maryna		10.00 - 11.00 Wellness Workout Andrea H.		10.15-11.15 Faszien Maryna			09.00-10.00 Pilates Zeit für dich Kalina			10.00-11.00 Aquagymnastik Maryna			
10.00-11.00 Steffi BBP							11.00-12.00 Aquagymnastik Maryna				11.15-12.15 Osteoporose Maryna			11.00-12.00 Fit im Alter Hye Su			11.00-12.00 Aquagymnastik Maryna	11.15-12.15 Gesunder Rücken Hye Su		11.00-12.30 Kickboxen für alle ab 14 Jahre Sven
11.00-12.00 Yoga 60+ Brigitte									15.00-16.00 Turnen Eltern+Kind 2-7 J. Doreen											
12.00-13.30 Gymnastik Gabi					16.00-17.00 Kinderturnen Eltern+Kind 2-7 J. Doreen	16.00 - 17.00 Walking ab Vereinszentrum Rosi			16.00-17.00 Turnen Eltern+Kind 2-7 J. Doreen					16.00-17.00 Softfitness Ecaterina						16.00-17.00 Karate Martin
	17.00-18.00 BBP Sebastian				17.00-18.00 Kinderturnen Eltern+Kind 2-7 J. Doreen				17.00-18.00 Karate Martin			17.00-18.00 Aquagymnastik Massud		17.00-18.00 Pilates Ecaterina				17.00-18.30 Kickboxen Mädchen 10-14J Sven	17.00-18.00 Karate Martin	
18.00-19.00 Rückengymnastik Gabi	18.00-19.00 Hot Iron® Sebastian								18.00-19.00 Karate Martin			18.00-19.00 Aquagymnastik Massud		19.00 - 20.00 Workout m. Step Julia	18.00-19.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 10-18J Sven		18.00-19.00 Indoor Cycling Ina	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 Mix Lukas	20.00-21.30 Kickboxen Mädchen+Frauen ab 14J Sven	20.00-21.00 Hot Iron I® Sebastian					