



Ferienprogramm

Ostern 2018

Fitness
Senioren-sport
Eltern-Kind-Sport
Modern Dance
Racketsport
Kampfsport
Turnen

19. März – 25. März

26. März – 29. März



Osterferienprogramm 2018

Liebe Mitglieder,

das Osterferienprogramm findet in den Wochen:
Montag, 19.03. bis Sonntag 25.03.

und

Montag, 26.03. bis Donnerstag 29.03.
statt.

**Von Karfreitag, 30.03. bis Ostermontag, 02.04.
bleibt der Verein geschlossen.**

Die **Geschäftsstelle** hat in den Ferien regulär geöffnet. Telefonisch ist die Geschäftsstelle unter 0421 – 21 18 60 zu erreichen.

Ab Dienstag, 03.04. startet wieder unser normales Sportprogramm.



Montag, 19.03. – Sonntag, 25.03.18

Fitness

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	18:00	19:00	bewegen und entspannen	Mirela	5
Mo	18:00	19:00	CrossFitness	Sean/Sab.	1+2
Mo	19:00	20:00	fatburner	Sabine A.	1+2
Mo	20:00	21:00	fitnessmix	Nadia	2
Mo	20:00	21:00	CrossFitness	Sean/Sab.	1
Di	9:00	10:00	bodystyling	Kathi	9
Di	20:15	21:15	Fitnessmix	Nadia	1+2
Mi	9:30	11:00	XCOwalking	Susanne	outdoor
Mi	18:00	19:00	CrossFitness	Sean/Sab.	1+2
Mi	18:00	19:00	body and mind	Luca	10 a/b
Mi	18:30	19:30	walking	Christiane	Friedbahn
Mi	19:00	20:00	Fitnessmix	Luca	3
Do	9:00	10:00	bodystyling	Aleks Z.	4A
Do	18:30	19:30	step	Kathi	4A
Do	18:30	20:30	Tischtennis/freies Spiel	frei	3
Do	18:30	20:00	XCOwalking	Ines	outdoor
Do	19:15	20:15	bodystyling	Luca	5
Fr	19:30	21:00	CrossFitness	Sean	5

Eltern - Kind - Sport

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	9:45	10:30	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Mo	10:30	11:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Mo	15:30	16:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Mo	16:15	17:00	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Di	9:15	10:15	Krabbeln 6-18 Monate	Arne	H8
Di	10:45	11:45	Krabbeln 6-18 Monate	Arne	H8
Di	9:45	10:30	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Di	10:30	11:15	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Mi	9:15	10:15	Krabbeln 6-18 Monate	Arne	H8
Mi	10:45	11:45	Krabbeln 6-18 Monate	Arne	H8
Mi	9:45	10:30	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Mi	10:30	11:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Mi	15:30	16:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Mi	16:15	17:00	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Mi	9:30	10:45	Rückbildung		MZR
Do	9:45	10:30	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Do	10:30	11:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Fr	9:15	10:15	Eltern-Kind-Krabbeln	Arne	H8
Fr	10:45	11:45	Eltern-Kind-Krabbeln	Arne	H8
Fr	9:45	10:30	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Fr	10:30	11:15	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Fr	15:30	16:15	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Fr	16:15	17:00	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Sa	9:45	10:30	EIKI Kurs 1-3 Jahre		KBZ
Sa	10:30	11:15	EIKI Kurs 3-5 Jahre		KBZ
So	9:45	10:30	EIKI Kurs 1-3 Jahre		KBZ
So	10:30	11:15	EIKI Kurs3-5 Jahre		KBZ

Racketsport

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Fr	19:30	22:30	Badminton	Werner	1+2
So	10:00	12:30	Badminton	Werner	1+2

Kampfsport

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mi	18:30	20:00	TAEK - Weiß- Grüngurt	Albers	MZR
Mi	20:00	21:30	TAEK - ab Blaugurt	Albers	MZR
Fr	18:00	19:30	TAEK - Weiß- Grüngurt	Albers	MZR
Fr	19:30	21:00	TAEK - ab Blaugurt	Albers	MZR
Di	18:30	20:00	AIKIDO		8
Do	18:30	20:00	AIKIDO		8
Do	20:00	21:30	AIKIDO		8
Sa	13:00	15:00	AIKIDO		8
Mo	17:00	19:00	FECHTEN Kinder und Jugend		4A
Mo	19:00	21:00	FECHTEN Erwachsene		5
Di	18:00	20:00	FECHTEN Erwachsene		4A
Mi	18:30	20:15	FECHTEN Jugend		5
Mi	20:15	22:00	FECHTEN Erwachsene		5
Fr	19:00	21:00	FECHTEN Erwachsene		3

Modern Dance

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	18:30	20:00	Modern Dance ab 17 Jahren	Eileen	6
Di	20:00	22:00	Dance & Show Erwachsene	Corinna	5
Do	18:00	19:00	Modern Dance 13-16 Jahre	Ricarda	10B

Turnen

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	19:30	22:00	Turnen für Erwachsene	Olaf	4
Di	19:30	22:00	Turnen für Erwachsene	Olaf	4
Do	19:30	22:00	Turnen für Erwachsene	Olaf	4

Seniorenspport

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	10:00	11:00	Seniorentanz	Doris	4A
Mo	10:00	11:00	Fit in den Tag	Larissa	9
Mo	11:00	12:00	Herzplus	Rosi	3
Mo	15:00	16:00	Gymnastik im Sitzen	Matina	11B
Mo	21:00	22:30	Volleyball freies Spiel	Arne	2
Di	10:00	11:00	Fit in den Tag	Larissa	4A
Di	10:00	11:00	Funktionsgymnastik	Nadia	9
Di	16:00	17:00	Prellball - mixed	Ernst Heinrich	9
Mi	9:00	10:00	Rückengym. - mixed	Matina	4A
Mi	10:00	11:00	Rückengym. - mixed	Matina	4A
Mi	18:00	19:00	Prellball - mixed	Ernst Heinrich	9
Do	9:00	10:00	Fit in den Tag mit Sanfter Gym.	Larissa	9
Do	16:00	17:00	Rhythm. Gymnastik im Sitzen	Nadia	11A
Do	16:00	17:30	Herrengym. & Prellball	ohne Trainer	10
Do	17:45	19:15	Rückengym. - mixed	Vanessa	5
Do	20:30	22:30	Gym. mit Volley- und Prellball	Arne	4a/2
Fr	9:30	10:30	Rückengym. - mixed	Matina	11B
Fr	15:30	16:30	Line Dance	Jenny	4A
Fr	18:00	19:30	Gym./Turnen/Faust&Prellball	N.N.	
Fr	18:00	19:00	Herzplus	Rosi	3

Montag, 26.03. – Donnerstag, 29.03.18

Fitness

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	18:00	19:00	bewegen und entspannen	Mirela	5
Mo	18:00	19:00	CrossFitness	Sean/Sab.	1+2
Mo	19:00	20:00	fatburner	Britta W.	1+2
Mo	20:00	21:00	Fitnessmix	Britta W.	2
Mo	20:00	21:00	CrossFitness	Sean/Sab.	1
Di	9:00	10:00	bodystyling	Kathi	9
Di	20:15	21:15	Fitnessmix	Nadia	1+2
Mi	9:30	11:00	XCOwalking	Susanne	outdoor
Mi	18:00	19:00	CrossFitness	Sean/Sab.	1+2
Mi	18:00	19:00	body and mind	Luca	10 a/b
Mi	18:30	19:30	walking	Christiane	outdoor
Mi	19:00	20:00	Fitnessmix	Luca	3
Do	9:00	10:00	bodystyling	Alex	4A
Do	18:30	19:30	step	Kathi	4A
Do	18:30	20:30	Tischtennis/freies Spiel	frei	3
Do	18:30	20:00	XCOwalking	Ines	outdoor
Do	19:15	20:15	bodystyling	Luca	5

Seniorenport

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	10:00	11:00	Seniorentanz	Doris	4A
Mo	10:00	11:00	Fit in den Tag	Larissa	9
Mo	15:00	16:00	Gymnastik im Sitzen	Matina	11B
Mo	21:00	22:30	Volleyball freies Spiel	Arne	2
Di	10:00	11:00	Fit in den Tag	Larissa	4A
Di	10:00	11:00	Funktionsgymnastik	Nadia	9
Di	16:00	17:00	Prellball - mixed	Ernst Heinrich	9
Mi	9:00	10:00	Rückengym. - mixed	Matina	4A
Mi	10:00	11:00	Rückengym. - mixed	Matina	4A
Mi	18:00	19:00	Prellball - mixed	Ernst Heinrich	9
Do	9:00	10:00	Fit in den Tag mit Sanfter Gym.	Bernd	9
Do	16:00	17:00	Rhythm. Gymnastik im Sitzen	Nadia	11A
Do	16:00	17:30	Herrengym. & Prellball	ohne Trainer	10
Do	17:45	19:15	Rückengym. - mixed	Vanessa	5
Do	20:30	22:30	Gym. mit Volley- und Prellball	Arne	4a/2

Turnen

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	19:30	22:00	Turnen für Erwachsene	Olaf	4
Di	19:30	22:00	Turnen für Erwachsene	Olaf	4
Do	19:30	22:00	Turnen für Erwachsene	Olaf	4

Eltern - Kind - Sport

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	9:45	10:30	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Mo	10:30	11:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Mo	15:30	16:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Mo	16:15	17:00	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Di	9:15	10:15	Krabbeln 6-18 Monate	Imke	H8
Di	10:45	11:45	Krabbeln 6-18 Monate	Imke	H8
Di	9:45	10:30	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Di	10:30	11:15	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Mi	9:15	10:15	Krabbeln 6-18 Monate	Imke	H8
Mi	10:45	11:45	Krabbeln 6-18 Monate	Imke	H8
Mi	9:45	10:30	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Mi	10:30	11:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Mi	15:30	16:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ
Mi	16:15	17:00	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Mi	9:30	10:45	Rückbildung	MZR	
Do	9:45	10:30	EIKI 1-2 Jahre		KBZ
Do	10:30	11:15	EIKI 2-4 Jahre		KBZ

Modern Dance

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mo	18:30	20:00	Modern Dance ab 17 Jahren	Eileen	6
Di	20:00	22:00	Dance & Show Erwachsene	Corinna	5
Do	18:00	19:00	Modern Dance 13-16 Jahre	Ricarda	10B

Kampfsport

Tag	Von	Bis	Angebot	Übungsleiter	Halle
Mi	18:30	20:00	TAEK - Weiß- Gröngürt	Albers	MZR
Mi	20:00	21:30	TAEK - ab Blaugürt	Albers	MZR
Mo	17:00	19:00	FECHTEN Kinder und Jugend		4A
Mo	19:00	21:00	FECHTEN Erwachsene		5
Di	18:00	20:00	FECHTEN Erwachsene		4A
Mi	18:30	20:15	FECHTEN Jugend		5
Mi	20:15	22:00	FECHTEN Erwachsene		5
Di	18:30	20:00	AIKIDO		8
Do	18:30	20:00	AIKIDO		8
Do	20:00	21:30	AIKIDO		8