Hallenbelegung Sommerferien - 1.-6.7.2024

Zeit	Montag, 01.07.			Dienstag, 02.07.				Mittwoch, 03.07.			Donnerstag, 04.07.			Freitag, 05.07.			Samstag, 06.07.		Zeit
	GEO	Halle	Saal	GEO	Schramperweg	Halle	Saal	Schramperweg	Halle	Saal	GEO	Halle	Saal	Halle	Saal	Schramperweg	Halle	Saal	
9.00-9.30							Körper i. Balance												9.00-9.30
9.30-10.00			BBP							Senioren			Senioren						9.30-10.00
10.00-10.30		Tanzen auf Rollen-Ferienpass-Aktion	Standfest und Vital / Reha			Tanzen auf Rollen-Ferienpass-Aktion			Tanzen auf Rollen-Ferienpass-Aktion			Tanzen auf Rollen-Ferienpass-Aktion		Tanzen auf Rollen-Ferienpass-Aktion	Spielkreis				10.00-10.30
10.30-11.00							MuKi						Zirkeltraining		Best of: Fit für die Gesundheit				10.30-11.00
11.00-11.30													Reha-Sport / Funktionstr.				Familien-turnen		11.00-11.30
11.30-12.00																			11.30-12.00
12.00-12.30																	Rollkunstlauf: Kürtraining		12.00-12.30
12.30-13.00																			12.30-13.00
13.00-14.00													Reha-Sport (ab 13.30h)						13.00-14.00
14.00-14.30			Osteoporose-Selbsthilfe																14.00-14.30
14.30-15.00													Faszientraining u. Entspannung						14.30-15.00
15.00-15.30																			15.00-15.30
15.30-16.00													Funktionstrai-ning f. Frauen						15.30-16.00
16.00-16.30						Fußball-Oldies (16.15-17.15h)						Kinderturnen 3-5 J.							16.00-16.30
16.30-17.00																Reha-Sport			16.30-17.00
17.00-17.30			Reha-Sport f. Frauen							Zumba		Kindeturnen 6-9 J.				Funktions-traing			17.00-17.30
17.30-18.00	TT Kinder (17.15-18.15h)									Reha-Sport			Rückenfit						17.30-18.00
18.00-18.30		Volleyball 3.Da (18-20h), 4. Da (18-19.45h)		Tischtennis Jugend (bis 18.45h)					Trampolin		Tischtennis Jugend (bis 18.45h)		Bewegung nach Feldenkrais (bis 19.15h)	Volleyball 3. Damen (18.15-20.15 h)					18.00-18.30
18.30-19.00					BBP	Trampolin (bis 20.30 h)			Badminton Anf., 2. Mannschaft (18.30-20.00h), danach freies Spielen			VoBa 3./4. Da/ 3. H. (18.30-20.15h), 1. Da (18.30-20h), 2. Da (20-22h), 1.+2.H. + Hobby (20.15-22h)							18.30-19.00
19.00-19.30																			19.00-19.30
19.30-20.00					Funktionstr. (19.30 - 20.15 h)			Fitness Er + Sie (19.15-20.15 h)		Gofi-Kurs (nur mit Anmeldung)					Tanzen für Anfänger und freies Training				19.30-20.00
20.00-20.30		Badminton freies Spielen (19.45-22 h)	Step-Aerobic			VoBa 2. H. (ab 20.15h), Hobby (ab 20.30h)					Tischtennis Erwachsene (ab 18.45 h)		Gesellschafts-Tanz	Volleyball 2. Herren (20.15-22h)					20.00-20.30
20.30-21.00				Tischtennis Erwachsene (ab 18.45 h)			Reha-Sport												20.30-21.00
21.00-21.30																			21.00-21.30
21.30-22.00																			21.30-22.00
Outdoor am TuS	11.00 - 12.00 Calisthenic	Drücken, ziehen, schieben: alles, was die Muskeln lieben (bei Regen: TuS-Halle)									11.00 - 12.00 Calisthenic	Drücken, ziehen, schieben: alles, was die Muskeln lieben (bei Regen: TuS-Halle)							
								18.00 - 19.00 Calisthenics	Einführung in die Benutzung		15.00 - 16.00 Sportbox	Qualifiziertes Gerätetraining							
	Halle Feststraße: Volleyball																		
	18.15-20.00	2. Damen	3.H. (19-20.30h)																
	20.00-22.00	1. Damen	1. H. (20.30-22h)																
Fußball	**Kennedyplatz 1 + 2**			**Kennedyplatz 2**				**Kennedyplatz 1**			**Kennedyplatz 2**			**Kennedyplatz 1 + 2**					
	20.30-22.00	Herren 1, Ü32		20.30 - 22.00	Herren 2			20.30 - 22.00	Ü40		20.30 - 22.00	Ü32		19.00 - 22.00	Herren 1 + 2 abwechselnd				