

Rubriken:**Gesundheitssport und Aerobic****Freizeitsport****Ballsportarten****Prävention- und Wassersportangebote für Kinder****Prävention- und Wassersportangebote für Erwachsene**

Gesundheitssport und Aerobic									
Org.	Sportart	ÜL. / in	Wochentag					Uhrzeit	Wo
			Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.		
10.	Soft - Aerobic (Bauch, Beine, Po)	Marie L. Berger		x				19.00-20.00 Uhr	Sporthalle Galileistr.Schule 45
11.	Soft - Aerobic (Bauch, Beine, Po)	Igor Plygun			x			19.00-20.00 Uhr	Sport&Gesundheitstreff KSF
12.	Soft - Aerobic (Bauch, Beine, Po)	L. Friedrich				x		19.00-20.30 Uhr	Sporthalle Galileistr.Schule 45
13.	Soft - Aerobic (Bauch, Beine, Po)	Claudia Junker				x		19.30-21.00 Uhr	Schule 30 / Zur Alten Zauche
14.	Soft - Aerobic (Bauch, Beine, Po)	Luisa Otto				x		18.00-19.00 Uhr	Sporthalle Clara-Zetkin-Str.
15.	Aerobic / Stretching (Erw.)	Larysa Ullrich	x					18.00-19.00 Uhr	Leichtathletik-Sporthalle LSH
16.	Aerobic / Stretching (Erw.)	Larysa Ullrich			x			18.30-19.30 Uhr	Leichtathletik-Sporthalle LSH
35.	Step Aerobic	Belinda Koch		x				18.30-19.30 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
17.	Flexi Bar Training & Rückenfit	Andy Dippner	x					18.30-20.00 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
17.1.	Gesundheits- und Rehasport	Igor Plygun			x			17.30-18.30 Uhr	Sporthalle KSF
18.	Gesundheitssport (Erw.)	Larysa Ullrich					x	09.00-10.00 Uhr	Gymnastikraum LSH
18.1.	Sport Mix/Pilates/Joga/Rückensport	M. Sonntag	x					19.15-20.15Uhr	Hermannswerder 10/Sport.Schule
51.	Gesundheitssport (Erw.)	Brigitte Klaue	x					09.00-10.00 Uhr	Kuckucksruf Waldstadt
51.	Hockergymnastik	Brigitte Klaue		x				09.00-10.00 Uhr	Kuckucksruf Waldstadt
51.	Pilates	Andy Dippner			x			19.00-20.00 Uhr	Kuckucksruf Waldstadt
51.	Rückentraining	Brigitte Klaue	x					10.00-11.00 Uhr	Kuckucksruf Waldstadt
51.	Gesundheitssport/Gymnastik	Brigitte Klaue		x				10.00-11.00 Uhr	Kuckucksruf Waldstadt
35.	Nordic Walking	Kerstin				x		16.15.-17.15 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Yoga 50+	Jesica Feschner				x		10.00-11.00 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Gesundheitssport/Gymnastik	Igor Plygun	x					09.30-10.30 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Gesundheitssport/Gymnastik	Andy/Christian				x		09.00-10.00 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Gesundheitssport/Reha-Sport	Igor Plygun					x	09.30-10.30 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Multifitness/Gerätetraining	Andy/Christian	x	x	x	x	x	08.30-10.30 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Multifitness/Gerätetraining	Andy/Christian	x	x	x	x	x	12.30-14.00 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Rückentraining	Kerstin				x		17.30-18.30 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Pilates	Kerstin				x		18.45-19.30 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Zumba	Verena Zienert					x	20.00-21.00 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
35.	Yoga	Jesica Feschner	x					20.00-21.00 Uhr	Sport-u. Gesundheitstreff KSF
Freizeitsport									
			Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.		
23.1.	Bogensport (Erwachsene)	H. Schweiger		x				ab 18.00 Uhr	nur Turnierschützen
30.	Line-Dance	J. Waehl	x					18.30-20.00 Uhr	Kinderclub Junior
31.	Badminton	Réne Götze		x				18.00-20.00 uhr	Sporthalle Sportschule LSH
33.	Nordic Walking	Larysa Ullrich	x					10.00-11.30 Uhr	Treff: LSH
34.	Multifitness	Larysa Ullrich	x	x	x	x	x	18.00-21.00 Uhr	Sportgelände LSH

Probetraining in Absprache mit Übungsleiter/-in möglich
 Anmeldung über SCP-Büro Abteilung Breitensport, Tel.: 0331/62 29 00

bitte wenden

Ballspportarten									
Org.	Sportart	ÜL. / in	Wochentag					Uhrzeit	Wo
Nr.			Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.		
01.	Frauen-Ballsportgruppe (Erw.)	Imme Friedrich		x				20.00-21.30 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
02.	Volleyball / Anfänger (14-16J)	Marlen Steinert				x		18.00-20.00 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
02.1.	Volleyball / Anfänger (14-16J)	Marlen Steinert		x				18.00-20.00 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
02.	Volleyball Damen (19-28J)	Marlen Steinert		x			x	18.00-20.00 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
02.1.	Volleyball Damen (19-28J)	Marlen Steinert				x		20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
03.	Volleyball / Jugend ab 16J.männ.	Marcel Koch				x		18.00-20.00 Uhr	Sporthalle Sportschule LSH
03.1.	Volleyball / Jugend ab 16J.männ.	Marcel Koch			x			20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Burgstr.
04.	Volleyball / Anfänger (ab16 J.)			x		x		18.00-20.00 Uhr	Sporthalle Sportschule LSH
06.	Volleyball (Erwachsene)	Jörg Waehl	x					20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
07.	Volleyball (Erwachsene)	Jörg Waehl					x	20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
08.	Volleyball (Mix Erwachsene)	Detlef Behrendt			x			19.00-21.00 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
19.	Fußball (ab 4 Jahre)	Nadine Lohnert			x			16.30-18.00 Uhr	Sportplatz KSF
19.	Fußball (ab 6 Jahre)	Christian Budde			x			16.30-18.00 Uhr	Sportplatz KSF
19.	Fußball (10-13 Jahre)	Christian Budde	x					17.30-19.00 Uhr	Sportplatz KSF
Prävention- und Wassersportangebote für Kinder									
			Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.		
20.1.	Präventionssport für Kinder	Igor Plygun					x	16.00-18.00 Uhr	Sport u. Gesundheitstreff KSF
20.2.	Präv.- Schwimmen für Ki./ Jug.	Igor Plygun	x					15.00-15.45 Uhr	Schwimmhalle Am Stern
21.	Kindersport (Kinder 3 -4 Jahre)	Luisa Otto			x			16.45-17.30 Uhr	Sporthalle Clara-Zetkin-Str.
21.a	Kindersport (Kinder 5- 6 Jahre)	Luisa Otto			x			17.30-18.30 Uhr	Sporthalle Clara-Zetkin-Str.
21.b	Kindersport (Eltern Kind)	Luisa Otto			x			16.00-16.45 Uhr	Sporthalle Clara-Zetkin-Str.
22.b	Kindersport (ab 3 Jahre)	Sarah Calek	x					17.00-17.45 Uhr	Sport & Gesundheitstreff KSF
22.b	Yoga Kinder (ab 6 Jahre)	Sarah Calek	x					17.45-18.30 Uhr	Sport & Gesundheitstreff KSF
22.b	Kinder Leichtathletik (5-6 Jahre)	Nancy Ring					x	16.15-17.45 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
22.b	Kinder Leichtathletik (3 Jahre)	Janine Aßmann					x	17.00-17.45 Uhr	Sporthalle Gesamtschule KSF
22.b	Kinder Leichtathletik (3 Jahre)	Janine Aßmann					x	17.45-18.30	Sporthalle Gesamtschule KSF
25.	Kinder/Anfängerkurs/Schwimmen	S. Schellenberg					x	19.00-20.00 Uhr	Schwimmhalle LSH
Prävention - und Wassersportangebote für Erwachsene									
			Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.		
26.	Wassergymnastik (Erw.)	Larysa Ullrich	x					12.00-14.00 Uhr	Schwimmhalle LSH 3 Gruppen
27.	Wassergymnastik (Erw.)	Larysa Ullrich		x				12.00-14.00 Uhr	Schwimmhalle LSH 3 Gruppen
28.	Wassergymnastik (Erw.)	Larysa Ullrich					x	12.30-14.00 Uhr	Schwimmhalle LSH
29.	Wassergymnastik (Erw.)	Larysa Ullrich				x		12.00-14.00 Uhr	Schwimmhalle LSH

Probetraining in Absprache mit Übungsleiter/-in möglich
Anmeldung über SCP-Büro Abteilung Breitensport, Tel.: 0331/62 29 00

bitte wenden