

Sommerferiensport 25.06. bis 05.08.2020 TSC Outdoor

Outdoor	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45				Rücken Kura 8:45-9:45	
09:00				Soft-Walking Kleinfeld 9:00-10:30	
09:15			Qigong außer am 8.7. 9:15-10:45		
09:30	Bauch Beine Po BBRP Kura 9:30-10:30				Bauch Beine Po Kura 9:30-10:30
10:00				Nordic-Walking-Walking Kleinfeld 10:00-11:00	
10:00				Rücken Kura 10:00-11:00	Rücken Wirbelsäulen-Gymnastik NUR DRAUSSEN!!! 10:00-11:00
10:45	Gymnastik 50 Plus Kura am 29.6. + 27.7. + 3.8. 10:45-11:45				Life Balance Fit Kura 10:45-11:45
11:00		Boccia Kleinfeld 11:00-12:30	Qigong/Taiji außer am 8.7. 11:00-12:30	Rücken Kura 11:00-12:00	
17:00	Atemgymnastik Kura 17:00 -18:00			Parkour Fitness Bolzplatz 8-12 Jahre 17:00-17:50	
17:00	Sportabzeichen Kleinfeld 17:00 -18:00				
17:00	Beachvolleyball Beate Jungclas ab 17:00	Beachvolleyball Uwe Saffian ab 17:00	Beachvolleyball Ilona Pelz ab 17:00	Beachvolleyball Lars Hansen ab 17:00	
17:30	Judo Bolzplatz 17:30-18:30		Judo Bolzplatz 17:30-18:30		Judo Bolzplatz 17:30-18:30
18:00				Parkour Fitness Bolzplatz ab 13 Jahre 18:05-19:00	
18:00				Gymnastik 70 Plus (bei Schiet- Wetter Clubhaus 18:30-19:30) 18:00-19:00	
19:00		Wintersport Basketballfeld 19:00-20:00			Beachvolleyball Charlie Gensch ab 19:00
19:00		Crosstraining Bolzplatz 19:00-20:00	Aerobic Bolzplatz 20:00-21:30	Crosstraining Bolzplatz 19:00-20:00	
19:00		Rücken Wiese am 30.6.+7.7.+14.7....+4.8. 19:00-20:00			
20:00		Gymnastik Sie und Er NUR DRAUSSEN!!! 20:00-21:30		Kali Bolzplatz 20:00-21:30	