

Mittwoch (23.09. bzw. 30.09.2020)

| Angebote für Kinder/Jugendliche | Zeit | Sportstätte | Information |
|---------------------------------|---------------|---|--|
| Spielen – Singen – Klettern | 16:00 – 17:00 | Turnhalle Musäusstraße | Eltern/Kind ab 1½ Jahre |
| Fit + Fun Geräte und Spiele | 17:00 – 18:00 | Turnhalle Musäusstraße | ab 7 Jahre |
| Fit + Fun Geräte und Spiele | 18:00 – 19:00 | Turnhalle Musäusstraße | ab 9 Jahre |
| Teen Fit | 19:00 – 20:00 | Turnhalle Musäusstraße | ab 13 Jahre |
| iDance Class | 19:00 – 20:20 | Gymnastikhalle Musäusstraße | für Jungen und Mädchen ab 12 Jahre |
| Karate | 20:00 – 21:30 | Turnhalle Elbkinder-Grundschule | für Jugendliche und Erwachsene ab 15 Jahre |
| Angebote für Erwachsene | Zeit | Sportstätte | Information |
| Qigong | 16:00 – 17:00 | Gymnastikhalle Musäusstraße | für Erwachsene, keine Vorkenntnisse nötig |
| Taiji | 17:00 – 18:00 | Gymnastikhalle Musäusstraße | für Erwachsene, keine Vorkenntnisse nötig |
| Fitness | 18:00 – 19:00 | Turnhalle Elbkinder-Grundschule | deepWORK® und Body Forming |
| Konditionstraining | 18:00 – 19:00 | Gymnastikhalle Musäusstraße | |
| Rückenfitness | 19:00 – 20:00 | Turnhalle Elbkinder-Grundschule | |
| Tanzen | 19:00 – 20:20 | Aula Musäusstraße | Standard und Latein |
| Power Yoga | 20:00 – 21:30 | Turnhalle Musäusstraße | ohne Yogaerfahrung, für jedes Level |
| Karate | 20:00 – 21:30 | Turnhalle Elbkinder-Grundschule | für Jugendliche und Erwachsene ab 15 Jahre |
| Jazz Dance | 20:20 – 21:50 | Gymnastikhalle Musäusstraße | für Erwachsene |
| Tanzen | 20:20 – 21:50 | Aula Musäusstraße | Standard und Latein |

Donnerstag (24.09.2020)

| Angebote für Kinder/Jugendliche | Zeit | Sportstätte | Information |
|---------------------------------|---------------|---|----------------|
| Cheerleading | 17:00 – 18:30 | Turnhalle Elbkinder-Grundschule | 7 bis 14 Jahre |

| Angebote für Erwachsene | Zeit | Sportstätte | Information |
|--------------------------------|---------------|---|--|
| Nordic Walking | 08:30 – 10:00 | Parkplatz Ellernholt / Feldweg 65 | Bitte eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen! |
| Happy Morning Yoga | 08:30 – 10:00 | Gymnastikraum Clubhaus | |
| Orthopädiensport/ Rehasport | 15:00 – 16:00 | Gymnastikraum Clubhaus | anerkannte Rehasport-Gruppe |
| Feldenkrais | 16:45 – 18:15 | Gymnastikraum Clubhaus | |

Freitag (25.09.2020)

| Angebote für Kinder/Jugendliche | Zeit | Sportstätte | Information |
|---------------------------------|---------------|---|------------------------------------|
| Volleyball | 17:00 – 19:00 | Turnhalle Schenefelder Landstraße | für Jungen und Mädchen ab 15 Jahre |

| Angebote für Erwachsene | Zeit | Sportstätte | Information |
|--------------------------------|---------------|--|-----------------------------|
| Orthopädiensport/ Rehasport | 08:30 – 09:30 | Gymnastikraum Clubhaus | anerkannte Rehasport-Gruppe |
| Lungensport/ Rehasport | 09:30 – 10:30 | Gymnastikraum Clubhaus | anerkannte Rehasport-Gruppe |
| Faszientraining | 10:30 – 11:30 | Gymnastikraum Clubhaus | |
| Vinyasa-Yoga | 16:30 – 18:00 | Gymnastikraum Clubhaus | |

Samstag (26.09.2020)

| Angebote für Erwachsene | Zeit | Sportstätte | Information |
|-------------------------------|---------------|--|---|
| Komet Kraftsport/ SportLounge | 10:00 – 14:00 | Fitness Center SportLounge | Kraft- und Fitnesstraining mit Freihanteln & Geräten, ab 16 Jahre |

Montag (28.09.2020)

| Angebote für Erwachsene | Zeit | Sportstätte | Information |
|-------------------------|---------------|--|---------------------------|
| Tischtennis | 19:00 – 20:25 | Sporthalle Schule Barlsheide | 2 Platten, nur Erwachsene |
| Tischtennis | 20:35 – 21:50 | Sporthalle Schule Barlsheide | 2 Platten, nur Erwachsene |

Bitte online anmelden unter www.komet-blankenese.org/beactive

oder einfach den QR-Code scannen.

