

BeActive (Europäische Woche des Sports)



Unter der Überschrift „Entdecke Neues im Verein“ bieten wir vom 23. – 28.09.2019 eine kostenlose Schnupperwoche in allen Sportgruppen (außer Schwimmen) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Entdecke Neues im Verein

DOTU

Schnupperwoche 23. - 28.09.2019 für Erwachsene

Tag	Uhrzeit	was	für wen	wo
Montag	8:30 - 9:30	Nordic Walking	Einsteiger	Treff Vereinshaus
	9:30 - 10:30	Fit und aktiv bleiben	Senioren	Vereinshaus
	10:30 - 11:30	Fit und aktiv bleiben	Senioren	Vereinshaus
	17:00 - 18:00	Gymnastik	Frauen	Vereinshaus
	18:30 - 19:30	Zumba Gold®	für alle	Neue Halle STS
	19:00 - 20:00	Badminton	Erwachsene	Spielehalle STS
	19:30 - 20:30	Zumba®	für alle	Neue Halle STS
	19:30 - 21:00	Yoga	für alle	Souterrainhalle STS
	20:00 - 21:00	Body-Workout	Frauen	Vereinshaus
	20:00 - 22:00	Volleyball	Fortgeschr. Jugendl.ab 16 J. und Erw.	Spielehalle STS
Dienstag	15:30 - 18:00	Karten- und Gesellschaftsspiele	für alle	Vereinshaus
	17:00 - 18:00	Pilates	für alle	Halle Elbkinder GS
	17:00 - 18:00	Bauch-Beine -Po	Frauen	Souterrainhalle STS
	18:00 - 19:00	Bauch-Beine -Po	Frauen	Souterrainhalle STS
	18:00 - 19:00	Rückenfit	für alle	Neue Halle STS
	18:00 - 19:30	Nordic Walking	für alle	Treff Vereinshaus
	19:00 - 20:00	Rückenfit	für alle	Neue Halle STS
	19:00 - 21:00	Volleyball	Jugendl. ab 14 J. u. Erwachsene	Souterrainhalle STS
	19:00 - 21:00	Prellball / Jedermänner	Männer 60+	Halle Elbkinder GS
20:00 - 21:45	Kondition und Spiele	Männer	Neue Halle STS	
Mittwoch	17:00 - 18:00	Pilates	für alle	Halle Elbkinder GS
	18:15 - 19:15	Power Workout	für alle	Neue Halle STS
	19:15 - 20:15	Step Aerobic	Frauen	Neue Halle STS
Donnerstag	8:30 - 10:00	Nordic Walking	für alle	Treff Vereinshaus
	10:00 - 11:00	Pfundig und Fit	Frauen	Vereinshaus
	17:00 - 18:00	Faszientraining	für alle	Neue Halle STS
	17:00 - 18:30	Fit im Alter	Senioren	Souterrainhalle STS
	18:00 - 19:00	Bodyfit	für alle	Neue Halle STS
	19:00 - 20:20	Bodyforming / Fit um die 30	Frauen	Neue Halle STS
	20:00 - 21:30	Shinson Hapkido	für alle	Halle Elbkinder GS
Freitag	17:30 - 19:00	Folklore für Senioren	Senioren	Souterrainhalle STS
	18:00 - 19:00	Rückengymnastik	für alle	Neue Halle STS
	19:30 - 21:00	"Fit und entspannt ins Wochenende" / Workout	für alle	Neue Halle STS

Entdecke Neues im Verein

Schnupperwoche 23. - 28.09.2019 für Kinder und Jugendl.

Tag	Uhrzeit	was	für wen	wo
Montag	17:00 - 18:15	Turnspaß Eltern/Kind	2½ - 5 Jahre	Neue Halle STS
	17:00 - 18:00	Turnspaß Jungen	10 - 13 Jahre	Souterrainhalle STS
	18:00 - 19:00	Turnspaß Jungen	ab 14 Jahre	Souterrainhalle STS
	18:00 - 19:00	Badminton	Jugendliche	Spielehalle STS
Dienstag	17:00 - 18:00	Turnspaß Jungen	5-9 Jahre	Neue Halle STS
	18:00 - 19:00	Ballspaß Kinder	ab 8 Jahre	Halle Elbkinder GS
Mittwoch	17:00 - 18:00	Turnspaß Eltern/Kind	2½ - 5 Jahre	Neue Halle STS
	17:00 - 18:00	Turnspaß Mädchen	5 - 7 Jahre	Souterrainhalle STS
	18:00 - 19:00	Turnspaß Mädchen	8 - 10 Jahre	Souterrainhalle STS
	19:00 - 20:30	Turnspaß Mädchen	11 - 14 Jahre	Souterrainhalle STS
	20:00 - 21:00	Turnspaß Mädchen	ab 15 Jahre	Souterrainhalle STS
Freitag	15:00 - 15:45	Kindertanz	4 - 6 Jahre	Vereinshaus
	15:45 - 16:30	Kindertanz	7 - 8 Jahre	Vereinshaus
	16:30 - 17:15	HipHop /Jazzdance	ab 9 Jahre	Vereinshaus
Sonabend	11:00 - 12:30	Familienstunde Eltern mit Kindern bis ca. 5 Jahre	bis 5 Jahre	Neue Halle STS