

Sportangebot

Folgende Sparten nicht enthalten: Fußball, Inliner und Tennis

Stand 08/2022

Vereinshaus: Königsstraße 25, 21244 Sprötze

Sporthalle Grundschule Sprötze: Lehrer-Schwägermannstraße 1, 21244 Sprötze

UHR	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH		
	Vereinshaus EG	Vereinshaus OG	Sporthalle	Vereinshaus EG	Vereinshaus OG	Sporthalle	Vereinshaus EG	Vereinshaus OG	Sporthalle
8			08:30 - 09:30 Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre						
9				09:00 - 10:00 Krabbelmäuse 6-12 Monate	09:30 - 10:30 Fit und Aktiv Senioren		09:00 - 10:00 Fitness Mutti mit Baby		
10				10:00 - 11:00 Sportflöhe 12-18 Monate			10:00 - 11:00 Osteoporose Senioren		
11				KURS: 11:15 - 12:15 Fitness für Schwangere Termine erfragen			11:00 - 12:00 Hockergruppe Senioren		
12									
13									
14			14:30 - 15:30 Kinderturnen ab 7 Jahre						
15	15:00 - 15:45 Ballett 7-10 Jahre	15:45 - 16:15 Pilates Express Erwachsene	15:30 - 16:30 Kinderturnen 5-6 Jahre						
16	15:45 - 16:30 Kindertanz 3-4 J.					16:00 - 17:30 Kinderturnen 3,5 - 5 Jahre			
17	16:30 - 17:30 Jazz Hip Hop 9-11 Jahre		17:00 - 18:15 JUDO Anfänger bis 10 Jahre			KURS: 17:30 - 18:30 Beckenboden Termine erfragen	17:00 - 18:00 Starke Mitte		
18	17:30 - 18:30 Jazz Hip Hop ab 12 Jahre		18:15 - 19:45 JUDO Fortgeschr. ab 8 Jahre			18:30 - 19:30 Rückengymnastik Damen	18:15 - 19:15 Seniorengymnastik Damen	18:30 - 19:30 JUMPING Erwachsene	
19	18:45 - 19:45 TABATA Erwachsene	19:00 - 19:45 Rücken Aktiv Herren		19:00 - 20:00 ZUMBA Erwachsene	19:00 - 20:00 Starke Mitte Erwachsene	19:30 - 20:30 Rückengymnastik Damen und Herren	19:30 - 20:30 LANGHANTEL Erwachsene	19:45 - 20:45 Mindfull Move Erwachsene	19:30 - 20:30 Pilates Damen und Herren Termine erfragen
20	20:00 - 21:00 Vinjas Yoga Erwachsene		20:00 - 22:00 Ballsport Herren	20:15 - 21:15 Fitness für Schwangere	20:15 - 21:15 Power Yoga Erwachsene				
21									
22									

Sportangebot

Folgende Sparten nicht enthalten: Fußball, Inliner und Tennis

Stand 08/2022

Vereinshaus: Königsstraße 25, 21244 Sprötze

Sporthalle Grundschule Sprötze: Lehrer-Schwägermannstraße 1, 21244 Sprötze

UHR	DONNERSTAG			FREITAG			SONNTAG		
	Vereinshaus EG	Vereinshaus OG	Sporthalle	Vereinshaus EG	Vereinshaus OG	Sporthalle	Vereinshaus EG	Vereinshaus OG	Sporthalle
8				08:15 - 09:00 Rückenflow Erwachsene					
9	KURS: 09:00 - 10:30 Kundalini Yoga Termine erfragen				KURS: 09:00 - 10:00 Babies in Bewegung Termine erfragen				
10				10:00 - 11:00 Fitness Mutti mit Baby			10:00 - 11:00 Bodystyling Erwachsene		
11				KURS: 11:00 - 12:00 Fitness für Schwangere Termine erfragen					
12									
13									
14	Sommer: 18:30 - 19:30 / Winter: 14:30 - 15:30 Nordic Walking Treffen vorm Vereinshaus			14:00 - 14:45 JAZZ und HIP HOP 6 - 8 Jahre					
15				14:45 - 15:30 Kindertanz 4 - 6 Jahre					
16			16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre						
17	17:45 - 18:45 Seniorengymnastik Herren	KURS: 17:30 - 18:30 Kinderyoga 6-9 J. Termine erfragen	17:00 - 18:00 Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre						
18			19:00 - 20:00 Rückenfit Damen und Herren Termine erfragen	18:30 - 19:30 PILOXING Damen					
19	19:00 - 20:00 BBP Fitmix Erwachsene	19:00 - 20:00 Yoga für Männer							
20	20:15 - 21:15 Cross Training Herren	20:15 - 21:15 Yoga am Abend Erwachsene	Turnhalle Kattenberg 19:30 - 22:00 Jazz Dance In the Mood Erwachsene						
21									
22									