



Sport-Verein Ofenerdiek e.V.

Hallenbelegungszeiten
Franz - Faas - Gymnastikhalle

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00...9:00	08:30...09:30 DRK Kindergarten	Fitness für Frauen mit P. Bredehorn	08:15...09:15 Frauenfitness 60+ mit P. Bredehorn	Reha Hocker (mit Verordnung) mit S. Scheele	08:30...09:30 DRK Kindergarten	
9:00...10:00	09:30...10:30 Zumba Fitness mit B. Lübbers-Hermeling	9:20...10:30 Eltern-Kind 8...36 M. mit Jessica B.	09:30...10:30 Männerfitness 60+ mit P. Bredehorn	Reha Lungen (mit Verordnung) mit G. Janßen		09:30...11:00 Strong Nation mit B. Lübbers-Hermeling
10:00...11:00	10:30...11:30 Kindergarten Westerdiek	10:30...11:30 Krippe Westerdiek		Präventive Hockergymnastik mit G. Janßen	Pilates mit G. Hortmann-Scholten	
11:00...12:00			11:00...12:30 Yoga f. Erwachsene mit J. Wieker		Zumba Gold mit H. Free	
12:00...13:00	12:30...13:30 Thai Chi mit H. Schin-Lauer			12:30...14:00 Sanftes Hatha Yoga mit I. Rowold-Knaack	Zumba Gold mit H. Free	12:00...15:00 Taekwon-Do freies Training nach Absprache mit S. Scheve
13:00...14:00	13:45...14:45 Qigong für Erwachsene mit H. Schin-Lauer					
14:00...15:00		14:30...15:30 Präventive WS-Gymnastik mit S. Scheele		15:00...16:30 Eltern-Kind-Turnen 2...4 J. mit Franziska G.	14:30...16:00 Krabbelmäuschen 8...24 Monate mit Franziska G.	
15:00...16:00	15:00...16:30 Erlebnistanz 50+ mit H. Schin-Lauer	15:30...16:55 Eltern-Kind-Turnen 2...4 J. mit A. Ruffer	15:45...16:45 Taekwon-Do 5...8 Jahre mit A. Sawodowskie			
16:00...17:00			16:45...17:45 Taekwon-Do 9...12 Jahre mit A. Sawodowskie	Taekwon-Do ab 13 Jahre mit S. Scheve	Taekwon-Do ab 8 Jahre mit Z. Scheve	
17:00...18:00	16:45...17:45 Präventive WS-Gymnastik mit S. Scheele	16:55...17:45 Fitness im Sitzen mit K. Hasseler				
18:00...19:00	17:45...18:45 Reha WS. m. Verordn. mit N. Bischoff	17:55...18:55 Hatha-Yoga mit I. Rowold-Knaak	Präventive Wirbelsäulengymnastik mit A. Groenhoff	Zumba Fitness mit B. Lübbers-Hermeling	Kickboxen ab 12 Jahre mit A. Sawodowskie	
19:00...20:00	Kickboxen ab 12 Jahre mit A. Sawodowskie	Yoga-Flow mit B. Lübbers-Hermeling	Reha WS m. Verordn. mit A. Groenhoff	Body-Styling mit B. Lübbers-Hermeling	Taekwon-Do ab 13 Jahre mit S. Scheve	
20:00...21:00		Combat Stick Fight mit S. Scheve	Langhanteltraining mit J. Dapperheld	Fitness für Männer mit G. Hortmann- Scholten	Taekwon-Do ab 18 Jahre mit S. Scheve	
21:00...22:00	20:15...21:30 Fitness für Frauen mit A. Groenhoff					

Das Sportangebot findet ganzjährig, unabhängig von der Ferienzeit statt.

! In den Ferien gilt allerdings ein eingeschränktes Reinigungsangebot. !

An bundeseinheitlichen Feiertagen findet kein Sportangebot statt, die Halle bleibt geschlossen.