



Sport-Verein Ofenerdiek e.V.

Hallenbelegungszeiten
Franz - Faas - Halle

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------|--|--|--|--|---|---|
| 8:00...9:00 | 08:30...09:30 DRK Kindergarten | 08:15...09:15 Fitness für Frauen mit P. Bredehorn | 08:15...09:15 Frauenfitness 60+ mit P. Bredehorn | | 08:30...09:30 DRK Kindergarten | |
| 9:00...10:00 | | | | Reha Hocker (mit Verordnung) mit S. Scheele | | |
| 10:00...11:00 | 10:30...11:30 Kindergarten Westerdiek | 10:30...11:30 Krippe Westerdiek | | Reha Lungen (mit Verordnung) mit G. Janßen | Pilates mit G. Hortmann-Scholten | 09:30...11:00 Strong Nation mit B. Lübbers-Hermeling |
| 11:00...12:00 | | | 11:00...12:30 Yoga f. Erwachsene mit J. Wieker | Präventive Hockergymnastik mit G. Janßen | | |
| 12:00...13:00 | | | 12:30...14:00 Sanftes Hatha Yoga mit S. Scheele | | Zumba Gold mit H. Free | 12:00...15:00 Taekwon-Do freies Training nach Absprache mit S. Scheve |
| 13:00...14:00 | 12:30...13:30 Thai Chi mit H. Schin-Lauer | | | | | |
| 14:00...15:00 | 13:45...14:45 Qigong für Erwachsene mit H. Schin-Lauer | | | | | |
| | | 14:30...15:30 Präventive WS-Gymnastik mit S. Scheele | | 14:15...15:30 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 J. Carstens | | 15:00...16:30 Eltern-Kind-Turnen 2...4 J. mit Nadine W. | 15:45...16:45 Krabbelmäuschen 8...24 Monate mit Franziska G. | |
| 16:00...17:00 | | | | | | 15:45...16:45 Taekwon-Do 6...8 Jahre mit A. Sawodowskie |
| 17:00...18:00 | 16:45...17:45 Präventive WS-Gymnastik mit S. Scheele | 16:55...17:45 Fitness im Sitzen mit P. Bredehorn | 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 | |
| | 17:45...18:45 Reha WS. m. Verordn. mit N. Bischoff | | | | | |
| 18:00...19:00 | | Langhanteltraining mit J. Dapperheld | 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 | 20:15...21:30 Fitness für Frauen mit A. Groenhoff | 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 | | | | | | |

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.