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		9:20...10:30 Krabbelmäuschen 8…36 M. mit J. Buse	09:30…10:30 Männerfitness 60+ mit P. Bredehorn	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	
11:00...12:00			11:00…12:30 Yoga f. Erwachsene mit J. Wieker	Präventive Hockergymnastik mit G. Janßen	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 S. Scheele	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			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	15:45...16:45 Taekwon-Do 6…8 Jahre mit A. Sawodowskie	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	16:45...17:45 Präventive WS-Gymnastik mit S. Scheele		16:45...17:45 Taekwon-Do 9...12 Jahre mit A. Sawodowskie			
17:00...18:00	17:45...18:45 Reha WS. m. Verordn. mit N. Bischoff	16:55…17:45 Fitness im Sitzen mit P. Bredehorn		Taekwon-Do ab 13 Jahre mit S. Scheve	Taekwon-Do ab 8 Jahre mit Z. Scheve	
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.