

Sportprogramm Herbstferien 2021

Gruppe	Tag	Zeit	Sportstätte	Woche 1	Woche 2
Wirbelsäulengymnastik	Mo	08:30 - 09:30	Turnhalle Häver	11.10.2021	18.10.2021
Wirbelsäulengymnastik	Mo	09:45 - 10:45	Turnhalle Häver	11.10.2021	18.10.2021
Drums Alive®	Mo	18:00 - 19:00	Pavillon Häver	11.10.2021	18.10.2021
Wirbelsäulengymnastik	Mo	18:00 - 19:00	Turnhalle Häver	11.10.2021	18.10.2021
Gymnastik für Frauen	Mo	18:00 - 19:00	Turnhalle Kirchlengern	-	18.10.2021
Dance Aerobic	Mo	19:00 - 20:00	Pavillon Häver	11.10.2021	18.10.2021
Fitness und Gymnastik	Mo	19:00 - 20:00	Turnhalle Häver	11.10.2021	18.10.2021
Nordic Walking	Mo	19:30 - 21:00	Sportplatz In der Mark	11.10.2021	18.10.2021
Zumba	Mo	20:00 - 21:00	Pavillon Häver	11.10.2021	18.10.2021
Fatburner + BBP	Mo	20:00 - 21:15	Turnhalle Häver	11.10.2021	18.10.2021
Nappydancer®	Di	15:00 - 16:00	Turnhalle Häver	11.10.2021	18.10.2021
Special: Yoga für Kinder von 7 -10 Jahren	Di	16:00 - 17:00	Pavillon Häver	-	19.10.2021
Yoga	Di	17:00 - 18:30	Pavillon Häver	-	19.10.2021
Turnen für Fortgeschrittene	Di	17:00 - 19:00	Turnhalle Häver	12.10.2021	19.10.2021
Krebsrehabilitation	Di	18:30 - 19:30	Pavillon Häver	12.10.2021	19.10.2021
Joyrobic und Bodyforming	Di	19:00 - 20:00	Turnhalle Häver	12.10.2021	19.10.2021
Powergymnastik	Di	19:00 - 20:00	Turnhalle Stift Quernheim	12.10.2021	-
Back to Sport	Di	19:00 - 20:00	Turnhalle Südlengern	-	19.10.2021
Aqua Fitness	Di	20.30 - 21.30	Kurhaus Bültermann	12.10.2021	19.10.2021
Eltern-Kind Turnen 1-4 Jahre	Mi	16:00 - 17:30	Sporthalle In der Mark	13.10.2021	20.10.2021
Turnen mit Vorkenntnissen	Mi	16:00 - 18:00	Turnhalle Häver	13.10.2021	20.10.2021
Zaboo	Mi	18:00 - 19:00	Pavillon Häver	-	20.10.2021
Gymnastik Hausfrauen ab 50	Mi	18:15 - 19:15	Turnhalle Häver	13.10.2021	20.10.2021
Qi Gong	Mi	19:30 - 20:30	Online	13.10.2021	20.10.2021
Fatburner + BBP	Mi	19:30 - 20:45	Turnhalle Häver	13.10.2021	20.10.2021
Aqua Fitness	Mi	20:00 - 20:45	Kurhaus Bültermann	13.10.2021	20.10.2021
Special: Yoga für Kinder von 3-6 Jahren	Do	15:30 - 16:30	Pavillon Häver	-	21.10.2021
Rope Skipping	Do	17:00 - 18:30	Turnhalle Häver	14.10.2021	21.10.2021
Yoga Fitness	Do	17:00 - 18:30	Pavillon Häver	-	21.10.2021
Krafttraining 3	Do	17:30 - 19:00	Fitnessraum Häver	-	21.10.2021
Step Aerobic Intervall mit Faszientraining	Do	18:30 - 19:30	Pavillon Häver	-	21.10.2021
BodyFit	Do	19:30 - 20:30	Pavillon Häver	14.10.2021	21.10.2021
Herzsportgruppe	Do	20:00 - 22:00	Sporthalle Quernheim	14.10.2021	21.10.2021
Pilates	Fr	08:45 - 09:30	Turnhalle Häver	-	22.10.2021
Fitnessgymnastik	Fr	09:30 - 10:30	Pavillon Häver	15.10.2021	22.10.2021
Turnen für Anfänger	Fr	15:00 - 16:00	Turnhalle Häver	15.10.2021	22.10.2021
Draußen: Tai Chi Chuan	Fr	15:00 - 16:30	Bolzplatz Häver	15.10.2021	22.10.2021
Turnen für Fortgeschrittene	Fr	16:00 - 18:00	Turnhalle Häver	15.10.2021	22.10.2021
Fatburner + BBP	Fr	17:30 - 18:45	Pavillon Häver	15.10.2021	22.10.2021
Zumba	Fr	19:00 - 20:00	Pavillon Häver	15.10.2021	22.10.2021