

# SPORTWOCHE DI. 08. JULI 25



## SCI-Triathlon

- 16.30 Uhr Mit Radfahren, Laufen und Lichtgewehrschießen

## Schützen

- 17.00 Uhr Schießen mit dem Licht- und Luftgewehr für Kinder ab 8 Jahren

## Gymnastik

- 18.00 Uhr Tae Bo aus den 2000er mit Sandra
- 18.45 Uhr Schlager Workout „Früher & Heute“ mit Sandra
- 19.30 Uhr Pilates aus den 60iger mit Sandra

## Tanzen

- 18.30 Uhr Dance Fire Schnuppertraining mit Steffi & Christoph  
Probiere dich an Hebefiguren und Choreo aus

## Tennis

- 16.30 Uhr Schnuppertennis für Kinder (ab 6 Jahre)

## Beachvolleyball

- 16.30 Uhr Freies Spiel auf dem Beachvolleyballplatz
- 17.15 Uhr Schnupperstunde mit Infos, Erklärungen und Übungen
- 18.15 Uhr Freies Spiel auf dem Beachvolleyballplatz

## Deutsches Sportabzeichen

- 17.00 Uhr Infos & Anmeldung
- 18.00 Uhr Trainings- und Abnahmemöglichkeit für die Kategorien Kraft, Schnelligkeit und Koordination

# SPORTWOCHE MI. 09. JULI 25



## SCI-Triathlon

- 16.30 Uhr Mit Radfahren, Laufen und Lichtgewehrschießen

## Schützen

- 17.00 Uhr Schießen mit dem Licht- und Luftgewehr für Kinder ab 8 Jahren

## Gymnastik

- 18.00 Uhr Step Workout aus den 80iger mit Manuela
- 18.45 Uhr Aerobic aus den 90iger mit Manuela
- 19.30 Uhr Stuhlgymnastik aus den 70iger mit Manuela

## Tanzen

- 17.00 Uhr Teenie Dance Workout für Kinder ab 10 Jahren mit Teresa

## Kinderturnen

- 16.00 Uhr Kinderturnen für Kinder von 3-5 Jahren mit Lydia und Kathrin
- 17.00 Uhr Kinderturnen für Kinder von 6-8 Jahren mit Lydia und Kathrin

## Tennis

- 17.30 Uhr Schnuppertennis für die Großen (Kinder ab 12 Jahre)

## Fußball

- 17.00 Uhr Fußball Fun & Kreativ  
Stations-Training: Fußball-Kegeln, Torwand-Zauber, Penalty-Poker, Lupfer-Land

## Beachvolleyball

- 16.30 Uhr Freies Spiel auf dem Beachvolleyballplatz
- 17.15 Uhr Schnupperst. mit Infos, Erklärungen und Übungen
- 18.15 Uhr Freies Spiel auf dem Beachvolleyballplatz

## Deutsches Sportabzeichen

- 17.00 Uhr Infos & Anmeldung
- 18.00 Uhr Trainings- und Abnahmemöglichkeit für die Kategorie Ausdauer, Laufen, Nordic Walking und Radfahren

# SPORTWOCHE DO. 10. JULI 25



## SCI-Triathlon

- 16.30 Uhr Mit Radfahren, Laufen und Lichtgewehrschießen

## Schützen

- 17.00 Uhr Schießen mit dem Licht- und Luftgewehr für Kinder ab 8 Jahren

## Gymnastik

- 18.00 Uhr Latin Dance Workout mit Teresa
- 18.45 Uhr Zirkeltraining aus den 50iger mit Melanie
- 19.30 Uhr Tabata aus 2025 mit Melanie

## Tanzen

- 17.00 Uhr Kindertanz ab 6 Jahren mit Teresa

## Laufen

- 18.00 Uhr Lauftraining für Kinder ab 6 Jahren mit Anna, Lara und Florian

## Fußball

- 17.00 Uhr Fußball Fun & Kreativ  
Stations-Training: Fußball-Kegeln, Torwand-Zauber, Penalty-Poker, Lupfer-Land

## Beachvolleyball

- 16.30 Uhr Freies Spiel auf dem Beachvolleyballplatz
- 17.15 Uhr Schnupperstunde mit Infos, Erklärungen und Übungen
- 18.15 Uhr Freies Spiel auf dem Beachvolleyballplatz

## Deutsches Sportabzeichen

- 17.00 Uhr Sportabzeichen Wiederholabnahmen