



Sommerferienprogramm für Erwachsene

regelmäßige Trainingszeiten vom 24.6. - 4.8.2010
im Sportzentrum des TV Eiche Horn in der Berckstr. 87

Stand: 31.5.2010

Montag	9.30-11.30	Tischtennis für Senioren	Sporthalle
	10.30-12.00	Walking / Nordic-Walking	Treffp. Eingangsh.
	19.15-21.30	Herzsport-Gruppen	Sporthalle
	19.00-20.00	Gymnastik für alle	Mehrzweckhalle
	20.00-21.15	Tanzsport	Mehrzweckhalle
Dienstag	9.00-10.00	Frauengymnastik	Mehrzweckhalle
	10.00-11.00	Seniorengymnastik	Mehrzweckhalle
	11.15-12.15	Sport für alle	Sporthalle
	11.00-12.30	Krebsnachsorge (außer 13.-27.7.)	Gym-Raum 2000
	18.00-20.00	Badminton	Sporthalle
	18.00-20.00	Sportabzeichenvorbereitung	Fritzewiese
	20.00-22.00	Unihockey/Floorball Herren	Sporthalle
Mittwoch	8.45-12.15	Radwandern für Senioren	Treffp. Eingangsh.
	9.30-11.45	Herzsport-Gruppen	Sporthalle
	15.30-17.00	Walking / Nordic-Walking	Treffp. Eingangsh.
	16.00-18.00	Krebsnachsorge	Mehrzweckh./Clubr.
	17.00-20.30	Herzsport-Gruppen	Sporthalle
	18.00-19.00	Lauftreff	Treffp. Eingangsh.
	18.30-21.15	Tanzsport (2 Gr.)	Mehrzweckhalle
	20.30-22.00	Basketball	Sporthalle
Donnerst.	9.30-10.30	Herzsport-Gruppe	Sporthalle
	10.45-11.45	Funktionstraining Rheuma	Sporthalle
	14.00-17.00	Sportl. Sen.-Wandern (nur 8.7.)	Treffp. Eingangsh.
	17.15-18.15	Funktionstraining Rheuma	Mehrzweckhalle
	18.00-20.00	Unihockey/Floorball Herren	Sporthalle
	19.00-20.30	Karate	Mehrzweckhalle
	19.00-21.00	Ultimate Frisbee (ab 15 J.)	BSA Findorff (Pl.8)
	20.00-22.00	Volleyball Damentteams	Sporthalle
Freitag	18.00-20.00	Saisonvorbereitung für Volleyball (nur 23.+30.7.)	Sporthalle
	20.00-22.00	Volleyball Freizeit-Mixed	Sporthalle
Samstag	8.30- 9.45	Herzsport-Gruppe	Sporthalle
	10.30-12.00	Lauftraining	Treffp. Eingangsh.
Sonntag	11.00-13.00	Karate	Mehrzweckhalle

Darüberhinaus hat unser Fitness-Studio "Maximum" die ganzen Ferien über jeden Tag normal geöffnet. Nutzung nur für Mitglieder der Fitnessabteilung. Die genannten Zeiten für Herzsport, Krebsnachsorge und Funktionstraining sind nur für den betroffenen Personenkreis (mit ärztl. Besch.) gedacht.