

Im oder am Sportlerheim des OSV in Scharbeutz, Fuchsberg 1a

von	bis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
9:00	9:30	VHS pilates zwei Gruppen 08:00 bis 11:00	ab 7:15 Frühsport eine Stunde			Yoga 08:30 bis 10:30			
9:30	10:00				Gym. VHS			Adebars	
10:00	10:30		Come together und Fußball	Nordic Walking draußen	Gym. VHS		09:00 bis 10:00		Storchennest
10:30	11:00				Faszientraining 10:45 bis 12:00		Kreatives Tanzen 10:15 - 11:45		
11:00	11:30	Yoga 11:00 bis 12:00	Unterstützung der Flüchtlinge	10:30 bis 12:00	Faszientraining				
11:30	12:00	Fitneß für Damen 12:00 bis 13:15		Sport für Flüchtlinge	in kürze verschiedene Kurse				
12:00	12:30								
12:30	13:00								
13:00	13:30						Line Dance an einigen Samstagen ab 13.01.18		
13:30	14:00								
14:00	14:30								
14:30	15:00								
15:00	15:30	Tanzen Kinder OSV mit Tina			Kinderturnen 15:15 bis 16:45	Kinderturnen nach Hengstenberg 2 Gruppen			
15:30	16:00							Tanztee/ Kiderdisco	
16:00	16:30	Tanzen Kinder OSV mit Tina							
16:30	17:00								
17:00	17:30	Gymnastik ab 60 Jahre 17:15 bis 18:15	Hip Hop Alter 8 bis 15 OSV		Line Dance	Line Dance Line Dance Line Dance Line Dance Line Dance	bowls OSV Erw./Jugendl. draußen	Kochclub	
17:30	18:00				Line Dance				geplant
18:00	18:30				Line Dance				alle ca 8 Wochen
18:30	19:00	Reha OSV						Line Dance	Adebars
19:00	19:30	18:30 bis 19:30	Zumba OSV		Line Dance		Storchennest		
19:30	20:00	Langhanteltraining mit Gudrun			Bauch Beine Po mit Tina	nach dem 07.12. Aroha OSV & Trampolin OSV	draußen		
20:00	20:30		Moonlight	American Football	20:00 bis 20:15				
20:30	21:00		Yoga			FB Tanz		Valkyries ab 17:15	
21:00	21:30								
21:30	22:00								
22:00	22:30								

Planung	Läuft im OSV	VHS	American F	Gemeinde	draußen
---------	--------------	-----	------------	----------	---------