

VfL Kloster Oesede

Kursplan für Erwachsene (gültig ab 1. 4. 2016)

Fitness und Gesundheitssport

Montags:

08:30 – 09:15 Uhr	Reha Sport	bei Bea	Sporthalle Zur Waldbühne
09:15 – 10:00 Uhr	Fit am Morgen	bei Bea	Sporthalle Zur Waldbühne
19:30 – 20:30 Uhr	Step Aerobic	bei Kerstin	Sporthalle Zur Waldbühne

Dienstags:

18:00 – 18:45 Uhr	Reha Sport	bei Bea	Sporthalle Klosterstr.
18:45 – 19:30 Uhr	Bauch-Beine-Po	bei Bea	Sporthalle Klosterstr.
19:30 – 20:30 Uhr	Männer Fitness	bei Bea	Sporthalle Klosterstr.

Mittwochs:

17:15 – 18:15 Uhr	Funktionstraining	bei Bea	Sporthalle Klosterstr.
18:15 – 19:15 Uhr	Yoga	bei Bea	Sporthalle Klosterstr.
19:15 – 19:30 Uhr	Yoga Ausklang	bei Bea	Sporthalle Klosterstr.
18:30 – 19:30 Uhr	Aerobic	bei Kerstin	Sporthalle Zur Waldbühne
19:30 – 20:30 Uhr	Fit in den Abend	bei Steffi	Sporthalle Klosterstr.

Donnerstags:

20:15 – 21:15 Uhr	Zumba	bei Louisa	Sporthalle Klosterstr.
-------------------	--------------	------------	------------------------

VfL Kloster Oesede

Kursplan für Kinder und Jugendliche (gültig ab 1. 4. 2016)

Montags:

15:30 – 16:30 Uhr **Tanzen** 3,5-7 Jahre bei Tanja Sporthalle Zur Waldbühne

Dienstags:

14:15 – 15:00 Uhr **Trampolin** ab 5 Jahren bei Bea Sporthalle Klosterstr.

15:00 – 15:30 Uhr **Trampolin** ab 8 Jahren bei Bea Sporthalle Klosterstr.

15:30 – 16:15 Uhr **Judo Psychomotorik** bei Bea Sporthalle Klosterstr.

16:15 – 17:30 Uhr **Judo** ab 8 Jahren bei Bea Sporthalle Klosterstr.

17:30 – 18:00 Uhr **Judo** Technik Training bei Bea Sporthalle Klosterstr.

Mittwochs:

14:30 – 15:30 Uhr **Judo** ab 6 Jahren bei Bea Sporthalle Klosterstr.

15:30 – 15:45 Uhr **Judo** Technik Training bei Bea Sporthalle Klosterstr.

15:45 – 17:00 Uhr **Judo** ab 10 Jahren bei Bea Sporthalle Klosterstr.

Donnerstags:

09:30 – 10:30 Uhr **Eltern u. Kind Turnen** ab 1 Jahr bei Regina Sporthalle Zur Waldbühne

16:30 – 17:30 Uhr **Laufen-Springen-Werfen** 4-6 J. bei Christina Sporthalle Zur Waldbühne

17:30 – 19:00 Uhr **Laufen-Springen-Werfen** ab 7 J. bei Christina Sporthalle Zur Waldbühne

Freitags:

14:30 – 14:45 Uhr **Turnen** Mädchen 5-6 Jahre bei Steffi Sporthalle Klosterstr.

14:45 – 15:30 Uhr **Turnen** Mädchen u. Jungen 4 J. bei Steffi Sporthalle Klosterstr.

15:30 – 16:15 Uhr **Turnen** Mädchen u. Jungen 3 J. bei Steffi Sporthalle Klosterstr.

16:15 – 17:15 Uhr **Turnen** Jungen ab 5 Jahren bei Steffi Sporthalle Klosterstr.