

Trainingsplan für die Sommerferien 2024

Alle Termine ohne Gewähr! Ausfälle z.B. wegen TN- Mangel jederzeit möglich!

Montag	24.06.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Dance Aerobic	08.30 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Wassergymnastik	08.00/08.45/09.30 Uhr	Aqua Vital, Vördener Str. 19a
	Nordic Walking	08.15 Uhr	Realschule Damme
	Gymnastik 55 Plus	09.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Männersport	15.45 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Aerobic mit Tae Bo	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Dienstag	25.06.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	BBPo	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wassergymnastik	13.30+14.15 Uhr	Aqua Vital, Vördener Str. 19a
	Wirbelsäule	09.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Sportabzeichen	17.00 Uhr	Sportplatz Gymnasium
	Fitness Interval	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Dance Aerobic	18.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Stepp- Kondi	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Aikido	19.30 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Langhantel	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Badminton	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10

Mittwoch	26.06.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Wirbelsäule	08.30+09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	BBPo Aqua	17.30+18.15 Uhr	Aqua Vital, Vördener Str. 19a
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Donnerstag	27.06.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Wassergymnastik	08.00+08.45 Uhr	Aqua Vital, Vördener Str. 19a
	Frauenfitness	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	08.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Aqua- Aerobic	09.45 Uhr	Aqua Vital, Vördener Str. 19a
	Wirbelsäule	09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Muskelaufbaukurs	19.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Basketball	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Ju Jutsu	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Freitag	28.06.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Männersport (Fußball)	18.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Aikido	20.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10

Montag	01.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Nordic Walking	08.15 Uhr	Realschule Damme
	Frauengymnastik	08.30+09.15 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Gymnastik 55 Plus	09.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Männersport	15.45 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Aerobic mit Tae Bo	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Dienstag	02.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	BBPo	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	09.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	14.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Sportabzeichen	17.00 Uhr	Sportplatz Gymnasium
	Fitness Interval	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Aikido	19.30 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Langhantel	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Stepp- Kondi	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Badminton	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10

Mittwoch	03.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Wirbelsäule	08.30+09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Donnerstag	04.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Faszientraining	08.15 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Frauenfitness	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	08.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Hockergymnastik	09.45 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Wirbelsäule	09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Muskelaufbaukurs	19.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Basketball	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Ju Jutsu	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Freitag	05.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Männersport (Fußball)	18.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Aikido	20.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10

Montag	08.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Männersport	15.45 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Kindertanzen	16.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Aerobic mit Tae Bo	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	08.30+09.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Dienstag	09.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	BBPo	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	09.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	14.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Sportabzeichen	17.00 Uhr	Sportplatz Gymnasium
	Fitness Interval	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Aikido	19.30 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Langhantel	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Stepp- Kondi	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Badminton	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10

Mittwoch	10.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Wirbelsäule	08.30+09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Donnerstag	11.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Frauenfitness	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	08.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Muskelaufbaukurs	19.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Basketball	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Ju Jutsu	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Freitag	12.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Männersport (Fußball)	18.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Aikido	20.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10

Montag	15.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Frauengymnastik	08.30+09.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Männersport	15.45 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Kindertanzen	16.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Aerobic mit Tae Bo	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Basketball	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Dienstag	16.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	BBPo	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	09.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	14.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Sportabzeichen	17.00 Uhr	Sportplatz Gymnasium
	Fitness Interval	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Aikido	19.30 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Langhantel	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Stepp- Kondi	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Badminton	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10

Mittwoch	17.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Wirbelsäule	08.30+09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Donnerstag	18.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Frauenfitness	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	08.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Muskelaufbaukurs	19.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Basketball	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Ju Jutsu	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Freitag	19.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Männersport (Fußball)	18.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Aikido	20.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10

Sportakrobatik: Ab Montag 22. Juli trainieren alle Wettkampfgruppen wieder

Montag	22.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Frauengymnastik	08.30+09.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Männersport	15.45 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Kindertanzen	16.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Aerobic mit Tae Bo	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Basketball	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Dienstag	23.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	BBPo	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	09.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	14.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Sportabzeichen	17.00 Uhr	Sportplatz Gymnasium
	Fitness Interval	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Aikido	19.30 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Stepp- Kondi	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.30 Uhr	Sporthalle Sierhausen
	Badminton	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Herzsport	19.30+20.30 Uhr	Sporthalle Sierhausen

Mittwoch	24.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Wirbelsäule	08.30+09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Herzsport	17.30 Uhr	Sporthalle Sierhausen
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Donnerstag	25.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Frauenfitness	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Frauengymnastik	08.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Basketball	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Ju Jutsu	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Freitag	26.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Männersport (Fußball)	18.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Aikido	20.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a

Montag	29.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Nordic Walking	08.15 Uhr	Realschule Damme
	Wassergymnastik	08.00/08.45/09.30 Uhr	Aqua Vital
	Gymnastik 55 Plus	09.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Baby- Krabbelriege	10.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Männersport	15.45 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Frauen 60 Plus	15.15 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Hockergymnastik	16.15 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Aerobic mit Tae Bo	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Basketball	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Dienstag	30.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	BBPo	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	09.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wassergymnastik	13.30+14.15 Uhr	Aqua Vital, Vördener Str. 19a
	Sportabzeichen	17.00 Uhr	Sportplatz Gymnasium
	Fitness Interval	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Stepp- Kondi	18.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.30 Uhr	Sporthalle Sierhausen
	Badminton	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Herzsport	19.30+20.30 Uhr	Sporthalle Sierhausen
	Aikido	19.30 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a

Mittwoch	31.07.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Wirbelsäule	08.30+09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Indoor Biken	17.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Herzsport	17.30 Uhr	Sporthalle Sierhausen
	BBPo Aqua	17.30+18.15 Uhr	Aqua Vital, Vördener Str. 19a
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Donnerstag	01.08.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Frauenfitness	08.15 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Faszientraining	08.15 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Wassergymnastik	08.00+08.45 Uhr	Aqua Vital, Vördener Str. 19a
	Hockergymnastik	09.45 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a
	Aqua- Aerobic	09.45 Uhr	Aqua Vital, Vördener Str. 19a
	Wirbelsäule	09.45 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Wirbelsäule	18.00 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10
	Basketball	19.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Ju Jutsu	19.30 Uhr	Fit& Fun, Schützenstr. 10

Freitag	02.08.2024	Uhrzeit(en)	Sportstätte
	Tischtennis	18.00 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Männersport (Fußball)	18.30 Uhr	OSC Sporthalle, Schützenstr. 10
	Aikido	20.00 Uhr	Body& Relax, Grüner Weg 2a