

SV Vettelschoß-Kalenborn 1924 e.V.

Sport - Werbe - Wochenende

Programm

Samstag, d. 07.11.2009

	Gymnastikhalle	2/3 Halle	1/3 Halle
10:00 Uhr	Begrüßung		
10:15 -10:45	Gymnastik 2	Rückenfit	
11:00 -11:30	Yoga	QiGong	Fitball-Gymnastik
11:45 – 12:15	Beckenbodengymnastik	Step Aerobic	Training mit der Flexibar
12:30 – 13:00	Zumba	Tennis	
13:15 - 13:45	Aerobic	Kinderturnen (ca. 6 - 8 Jahre)	Gymnastik 1
14: 00 – 14:30	Power Fitness	Kinderturnen (ab ca. 9 Jahre)	Bauch-Beine-Rücken- Po
14:45 – 15:15	Männersache	Kinderturnen (ca. 3 - 6 Jahre)	Oldies but Goldies
15:30 – 16:00	Vortrag der Ernährungs- beraterin Frau Eva Söntgerath	Pampersbande (ab 2 Jahre)	QiGong für Kinder
16:15 – 16:45	Senioris	Selbstverteidigung Ki	Tanzen
17:00 – 17:30	Vortrag Prof. Dr. Dieter Altmann	Selbstverteidigung Erw.	Orientalischer Bauchtanz
10:00 - 15:00	Fußballabzeichen auf dem Sportplatz Fußball-Geschicklichkeit für Jedermann 5 Übungen Spaß für die ganze Familie		

Sonntag, d. 08.11.2009

	Begrüßung		
10:50 Uhr	Begrüßung		
11:00 - 11:30	Nordic Walking auf dem Sportplatz		
	Gymnastikhalle	2/3 Halle	1/3 Halle
11:00 – 11:30	Pilates	Kinderturnen (ca 3 - 6 Jahre)	Bauch-Beine-Rücken-Po
11:45 – 12:15	Gymnastik 2	Kinderturnen (ab 6 Jahre)	Step-Aerobic
12:30 – 13:00	Power Fitness	Yoga	QiGong
13:15 – 13:45	Gymnastik 1	Basketball	Männersache
14:00 – 14:30	Zumba	Badminton	Floating Motions
14:30 – 16:00	Anstoß Fußball 1. Mannschaft		
	Abschluss im Relax		