



Feriensport Sommer 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag Sporthalle Tiefenriede	Donnerstag Outdoor
18:15 – 19:15 Uhr Power Workout Simone 2. – 23.8. Lister Platz	17 – 18 Uhr Gymnastik Susanne 17.8; 24.8.; 31.8. VfL Platz			
19 – 20 Uhr Bodyshaping & funkt.Gymnastik Christiane VfL Platz	18 – 19 Uhr Bodyshaping & funkt. Gymnastik Christiane 27.7.;3.8. Halle Tiefenriede		18 – 19 Uhr Bodyshaping & funkt. Gymnastik Christiane 12.8.;19.8.;26.8.	
	18:30 – 20:00 Uhr Sport, Spiel und Bewegung für Erwachsene Sven 17.8.; 31.8. VfL Platz		18 - 18:45 Uhr Gymnastik Heidi 29.7.	18:30 – 20:00 Uhr Sport, Spiel und Bewegung für Erwachsene Sven 19.8. VfL Platz
	20 – 21 Uhr Fitness Silvia VfL Platz		19 - 19:45 Uhr Hiit Heidi 29.7.; 19.8.	20 – 21 Uhr Fitness Silvia VfL Platz
		20 – 21 Uhr Fitness Silvia Außer am 11.8. Musikhochschule	20 – 21 Uhr Pilates und Entspannung Heidi 22.7.; 29.7.; 19.8. 26.8.	

Anmeldungen zu allen Outdoor-Sportangeboten über: <https://www.vfl-eintracht-hannover.de/kursplan-outdoorsport/>

Anmeldungen zu allen Sportangeboten in der GS Tiefenriede über: <https://www.vfl-eintracht-hannover.de/kursplan-indoorfitness/>



Sport im Park:

Wir bieten auch dieses Jahr wieder viele Sportangebote über Sport im Park an. Diese finden auch in den Ferien statt:

Big Kids (Nadine)

Functionaltraining (Wolfgang)

Pilates (Nadine)

Kickboxen (Hiva)

Yoga (Ilonka)

Bodyshaping (Christiane)

Early Bird Yoga (Dorit)

Ju Jitsu (Roland)

Pétanque (Karin)

Hula Hoop- HulaFit (Rosi)

Pilates und Entspannung (Heidi)

Pilates am Morgen (Heidi)

Gymnastik (Sven)

Fitness für Jüngere (18-30 Jahre) (Sven)

Hiit-Body Complete (Heidi)

Gymnastik und Mobilisation (Heidi)

Unter <https://sportimpark-hannover.de/sport-im-park/> könnt ihr euch anmelden.