



Feriensport Sommer 2022

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18:00 – 19:00 Uhr Gymnastik, Spaß, Freude und Miteinander Christiane 19.7.; 2.8.; 16.8. Sporthalle Tiefenriede		18:00 – 19:00 Uhr Gymnastik, Spaß, Freude und Miteinander Christiane 28.7.; 11.8. Sporthalle Tiefenriede
18:30 – 19:30 Uhr Bodyshaping Brigitte 26.7. Sporthalle Tiefenriede		18:30 – 19:30 Uhr Bodyshaping Brigitte 21.7.; 4.8. Sporthalle Tiefenriede
19:00 – 20:00 Uhr Yoga Dorit 2.8; 9.8.; 16.8.; 23.8. Außengelände Elsa- Brändström-Schule (outdoor) ; bei Regen Sporthalle Tiefenriede	19:00 – 20:00 Uhr Konditionstraining 50+ Christiane 20.7.; 27.7.; 3.8.; 10.8.; 17.8. Sportplatz VfL Eintracht (outdoor)	
20:00 – 21:00 Uhr HIIT/Tabata Workout Silvia 19.7. – 16.8. Sporthalle Tiefenriede		20:00 – 21:00 Uhr Body Complete Silvia 21.7. – 19.8. Sportplatz VfL Eintracht (outdoor)

Anmeldungen zu allen Sportangeboten in der Sporthalle Tiefenriede, dem Außengelände Elsa-Brändström Schule und dem Sportplatz VfL Eintracht 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:

Bewegung für Körper und Geist (Gertrud)

Stadtpark HCC – Eingang Kleefelder Str. – Rosencafe

10:00 – 11:00 Uhr

20.7.; 3.8.; 10.8.; 17.8.

Body Fit (Nadine)

Hoppenstedtwiese, Südstadt

18:00 – 19:00 Uhr

20.7.; 27.7.; 3.8.; 10.8.; 17.8.; 24.8.

Capture the Flag – Teamspiel (Bogdan)

VfL Eintracht Hannover (Treffpunkt: vor der Geschäftsstelle)

18:30 – 19:30 Uhr

10.8.; 17.8.; 24.8.

Fit Mix (Heidi)

Lister Turm (Treffpunkt: Eingang Biergarten)

19:00 – 20:00 Uhr

18.7.; 25.7.; 15.8.; 22.8.

Fit Mix Rücken (Heidi)

VfL Eintracht Hannover (Treffpunkt: vor der Geschäftsstelle)

18:15 – 19:15

15.7.; 22.7.

Functionaltraining (Wolfgang)

Hoppenstedtwiese, Südstadt

17:15 – 18:30 Uhr

1.8.; 8.8.; 15.8.; 22.8.

Ju Jutsu – Einführungskurs in die Selbstverteidigung

VfL Eintracht Hannover (Treffpunkt: vor der Geschäftsstelle)

18:30 – 20:00 Uhr

20.7.; 27.7.; 3.8.; 10.8.; 17.8.; 24.8.

Mobilisation und Gymnastik (Heidi)

Lister Turm (Treffpunkt: Eingang Biergarten)

16:30 – 17:30 Uhr

18.7.; 25.7.; 15.8.; 22.8.

Pétanque (Karin)

Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover

10:00 – 12:00 Uhr

17.7.; 24.7.; 14.8.; 21.8.

Pilates (Heidi)

VfL Eintracht Hannover (Treffpunkt: vor der Geschäftsstelle)

17:30 – 18:30 Uhr

21.7.; 18.8.

Pilates (Heidi)

VfL Eintracht Hannover (Treffpunkt: vor der Geschäftsstelle)

16:45 – 17:45 Uhr

15.7.; 22.7.

Pilates (Heidi)

Vor dem Wilhelm-Busch-Museum im Georgengarten, Nordstadt

17:30 – 18:30 Uhr

20.7.; 17.8.; 24.8.

Pilates (Heidi)

Lister Turm (Treffpunkt: Eingang Biergarten)

17:45 – 18:45 Uhr

18.7.; 25.7.; 15.8.; 22.8.

Pilates (Nadine)

Hoppenstedtwiese, Südstadt

10:00 – 11:00 Uhr

18.7.; 25.7.; 1.8.; 8.8.; 15.8.; 22.8.

WWW – Wald, Wiesen, Workout (Steffi)

VfL Eintracht Hannover (Treffpunkt: vor der Geschäftsstelle)

16:30 – 17:30 Uhr

15.7.; 22.7.

Yoga – für alle Altersgruppen die Lust auf Bewegung haben (Ilonka)

Liegewiese Von Alten Garten Linden Mitte (Treffpunkt: Eingang gr. Steintor, Posthornstr.)

10:00 – 11:00 Uhr

20.7.; 27.7.

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