



## **Feriensport**

### **VfL Eintracht Hannover, GS Tiefenriede**

#### **Dienstag**

18:00 – 19:00 Uhr Kondition für alle (8.7.; 22.7.; 29.7.)

20:00 – 21:00 Uhr Tabata

#### **Donnerstag**

18:00 – 19:00 Uhr Kondition für Alle (17.7.; 24.7.; 31.7.)

19:00 – 20:00 Uhr Fitmix (10.7.; 31.7.)

20:00 – 21:00 Uhr Bauch Beine Po

### **Gelände der Elsa Brandström Schule (Bei Regen in der GS Tiefenriede)**

19:00 – 20:00 Uhr „Yoga für den Rücken“

Donnerstag: 03.07.; 17.07. Dienstag: 08.07.; 22.07.; 29.07.; 06.08.

### **Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover**

19:00 – 20:00 Uhr Outdoor- Gymnastik

Montag: 7.7.; 14.7.; 21.7.

## Sport im Park

Anmeldung über [www.sportimpark-hannover.de](http://www.sportimpark-hannover.de)

### Südstadt: Hoppenstedtwiese

|  |  |                 |
|--|--|-----------------|
| Bodyshaping  | 07.07.; 14.07.; 21.07.                         | 18:45-19:45 Uhr |
| Functionaltraining                                   | 07.07.; 14.07.; 21.07.; 28.07.; 04.08.; 11.08. | 17:15-18:30 Uhr |
| Pilates  | 14.08.; 28.08.                                 | 17:30-18:30 Uhr |
| Wald, Wiesen, Workout                                | 04.07.; 11.07.; 18.07.; 25.07.; 01.08.; 08.08. | 16:45-17:45 Uhr |
| Capture the flag                                     | 28.07.; 29.07.; 30.07.; 31.07.                 | 15:00-16:00 Uhr |
| Ju-Jutsu - Einführungskurs in die Selbstverteidigung | 09.07.; 16.07.; 23.07.; 30.07.; 06.08.; 13.08. | 18:30-20:30 Uhr |

### Sportgelände VfL Eintracht Hannover

|                         |  |                 |
|-------------------------|--|-----------------|
| Kindertanz (6-14 Jahre) | 03.07.; 10.07.; 17.07.; 24.07.; 31.07. | 18:00-19:00 Uhr |
| Pétanque                | 06.07.; 13.07.; 20.07.; 03.08.; 10.08. | 10:00-12:00 Uhr |

### Liegewiese hinter dem Calisthenics-/Fitnesspark am Lister Turm

|                            |  |                 |
|----------------------------|--|-----------------|
| Pilates                    | 07.07.; 04.08.; 11.08.                 | 16:45-17:45 Uhr |
| Fit Mix                    | 07.07.; 21.07.; 28.07.; 04.08.; 11.08. | 19:15-20:15 Uhr |
| Gymnastik und Mobilisation | 07.07.; 21.07.; 28.07.; 04.08.; 11.08. | 18:00-19:00 Uhr |
| Power Workout              | 08.07.; 15.07.; 22.07.; 29.07.         | 19:00-20:00 Uhr |

### Auf der Wiese hinter der TIB beim Welfenschloss - Nahe dem Spielplatz

|                                  |  |                 |
|----------------------------------|--|-----------------|
| Gym., Mobilisation & BodyShaping | 09.07.; 16.07.; 23.07.; 06.08.; 13.08. | 19:00-20:00 Uhr |
|----------------------------------|--|-----------------|

### Vor der Wiese beim Wilhelm Busch Museum im Georgengarten

|         |                        |                 |
|---------|------------------------|-----------------|
| Pilates | 09.07.; 06.08.; 13.08. | 17:30-18:30 Uhr |
|---------|------------------------|-----------------|

### An der Marktkirche

|                               |  |                 |
|-------------------------------|--|-----------------|
| Beachvolleyball (Integration) | 09.07.; 16.07.; 23.07.; 30.07.; 06.08.; 13.08. | 16:00-18:00 Uhr |
| Teqball (Integration)         | 09.07.; 16.07.; 23.07.; 30.07.; 06.08.; 13.08. | 16:00-18:00 Uhr |

### Georgengarten am Lodyweg

|           |  |                 |
|-----------|--|-----------------|
| Spikeball | 07.07.; 14.07.; 21.07.; 28.07.; 04.08.; 11.08. | 16:00-18:00 Uhr |
|-----------|--|-----------------|