



# Feriensport

Sommerferien

## GS Tiefenriede I (große Halle);

Stresemannallee 24, 30173 Hannover

**Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastik**  
(nur vom 03.07. bis 31.07.)

**Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr Fitness**  
(nur vom 03.07. bis 31.07.)

**Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastik**  
(nur vom 05.07. bis 02.08.)

**Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr Fitness**  
(nur vom 05.07. bis 02.08.)

## GS Tiefenriede II (kleine Halle);

Stresemannallee 24, 30173 Hannover

**Mittwoch 20:00 – 22:00 Uhr Yoga**  
(nur am 04.07.)  
(Bitte eine Decke und eine „Yoga“-Matte und Getränke mitbringen.)

## Treffpunkt VfL Eintracht Hannover e. V.;

Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover



**Montag 18:00 – 19:00 Uhr Retro-Gymnastik**  
(ab dem 09.07.)



**Montag 19:15 – 20:15 Uhr Fit und gesund durch den Alltag**  
(ab dem 09.07.)

**Montag 19:30 – 20:30 Uhr Outdoorworkout**  
(Bitte Handtuch, Matte und Getränke mitbringen)



**Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr**  
(nur am 03.07., 31.07., 07.08.)

**Yoga 60+ Meditatives Gehen + Yoga-  
elemente an der frischen Luft**



**Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr**  
(ab dem 04.07.)

**Funktionelle Gymnastik**

**Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr**  
(nur am 04.07., 11.07., 08.08.)

**Pilates Outdoor**

**Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr**  
(nur am 12.07., 19.07., 26.07., 02.08.)

**Entspannung in der Natur für jeden  
Stärkt die Atemwege und fördert die Selbst-  
heilungskräfte (mit Yoga und Quigong  
Elementen)**



**Freitag 17:00 – 18:30 Uhr**

**WWW – Wald, Wiesen, Workout**



**Sonntag 09:45 – 12:00 Uhr**  
(nur am 15.07., 05.08.)

**Pétanque (auch für Familien geeignet)**

**GY Helene-Lange-Schule II (oben);**  
**Hohe Str. 24, 30449 Hannover**

**Dienstag 17:45 – 22:00 Uhr**

**Tischtennis**

**Mittwoch 17:45 – 22:00 Uhr**

**Tischtennis**