

Bunte Bewegungswoche verbindet – die online Sportwoche in Niedersachsen

Der Kursplan

| Zeit: | Montag, 15.03.21 | Dienstag, 16.03.21 | Mittwoch, 17.03.21 | Donnerstag, 18.03.21 | Freitag, 19.03.21 |
|---------------|---|--|---|--|--|
| 09:00 – 10:00 | | Pilates Nina Knodel TuS Rotenburg | | | Yoga Viviana Trentin KSB Osterholz |
| 10:00 – 11:00 | Zumba Silvia Mengershausen MTV E. Celle | Fit mit 80er Hits Sarah Seidel TSG Nordholz | Bauch Beine Po Ayse Karaman TuS Bloherfelde | | Stretching Nadine Campell MTV E. Celle |
| 11:00 – 12:00 | | Mobility Training Sophie Schubert Bürgerfelder Turnerbund | Faszientraining Ute Wienberg SV Bevern | Linedance Rosetta Aiuto (10.30-11.30 Uhr) | |
| Mittagspause | | | | | |
| 14:00 – 15:00 | | | TriloChi® Gerlind Baum TV Loxstedt | | |
| 15:00 – 16:00 | Familienworkout KSB Oldenburg-Land | Latin Dance Mix Nina Timpe SC Melle | Bauchtanz Antje Neumann Oldenburger Turnerbund | Qigong Sonja Schillo Schule für Bewegungskünste | Hip Hop Lea Brockmann TSV Hillerse/SV Leiferde |
| 16:00 – 17:00 | | | | | Move and Dance Denise Mehmke TSC Schneverdingen |
| 17:00 – 18:00 | Beweglich und Fit Michaela Wöltjen TSV Etelsen | | Afrobeats für Anfänger Dave Ayissi SC Hainberg | HIIT Training Heidi Bellgardt VfL Eintracht Hannover | |
| 18:00 – 19:00 | Ringern Dimitriy Gaas TV Meppen | | | Karate für Einsteiger Jana Cuvrk ESV Eintracht Hameln | Kämpft euch fit (Functional Fitness Kampfsport) Philipp Keil TSV Westerhausen |
| 19:00 – 20:00 | Tabata Micha Nesemeyer TSV Westerhausen | Aroha Doris Nüesch TSV Otterndorf | Salsa Aerobic Sara Blum TSV Etelsen | Capoeira Nicole Hahn MTV E. Celle | |

Level 1: Zum Herantasten, Level 2: Anstrengung steigt, Level 3: Vergesst euer Handtuch für die Schweißtropfen nicht

Änderungen vorbehalten

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

