

Präsenzangebote im SFC Ottendorf e.V.

(und ggf. Hinweise dazu) Stand 06.02.2023



Achtung: Änderungen für einzelne Tage/Wochen findet ihr entweder auf www.sfc0.de oder ihr bekommt sie per Mail.

Sonntag

- **Lauftreff** 9:30 Uhr ab DGH

Montag

- 09:30 - 10:30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** mit Swantje
- 10:45 – 12:00 Uhr **Yoga mit Swantje / feste Gruppe!!! keine freien Kapazitäten**
- 14:30 – 15:30 Uhr **Ballett mit Nicole** (Kinder 4-5 Jahre)
- 15:30 – 16:30 Uhr **Ballett mit Nicole** ab 6 Jahre
- 16:30 – 18:30 Uhr **Zirkus mit Cheyenne und Alex**
- 17:30 – 18:45 Uhr **Jugendfußball mit Benjamin, Rico und Team**
Anmeldung über die WhatsApp-Gruppe
- 19:00 – 20:00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** mit Karin
- 19:30 – 21:30 Uhr **Square Dance / Termine und Anmeldung über das Board**

Dienstag

- 09:30 – 11:00 Uhr **Herzsport / feste Gruppe!!! keine freien Kapazitäten / Warteliste!**
- 10:30 – 12:00 Uhr **Malgruppe mit Jan / feste Gruppe!**
- 15:30 – 16:30 Uhr **Kinderturnen (3-5 Jahre) Gruppe 1**
- 16:45 – 17:45 Uhr **Kinderturnen (3-5 Jahre) Gruppe 2**
- ab 17:00 Uhr **Schießen Erwachsene**
- 17:00 – 18:00 Uhr **Pilates mit Anke/ feste Gruppe 1**
- 18:15 – 19:15 Uhr **Pilates mit Anke/ feste Gruppe 2**
- 18:00 – 20:00 Uhr **Badminton Erwachsene (Anmeldung über Gruppe)**
- 19:30 – 20:15 Uhr **Rückenfit mit Caro (gerade Kalenderwochen!)**
- 20:00 – 21:30 Uhr **Tischtennis mit Sonja (ungerade Kalenderwochen)**

Mittwoch

- 10:00 Uhr **Gehirnjogging** mit Caro
- ab 15:00 Uhr **Bridge Neuer Kurs ab 1. März 2023**
- 15:30 – 16:15 Uhr **Ballschule mit Laura** für Kinder von 3-6 Jahre /
- 16:15 – 17:30 Uhr **Geräteturnen mit Laura für Mädchen 1.-4- Schuljahr**
- 17:30 – 20:00 Uhr **Einrad (Fly' ng Wheels)**
- 18:00 Uhr **Nordic Walking** ab DGH
- 18:15 Uhr **Lauftreff** ab DGH
- 18:00 – 19:30 Uhr **Darts**

- 19:30 Uhr **Chor à vocalo**
- 20:00 – 22:00 Uhr **Volleyball**
- **Bowling: Uhrzeiten und Kontakt bitte über Spartenleitung**

Donnerstag

- 10:15 – 11:00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik mit Caro**
- 15:00 – 16:30 Uhr **Kinderturnen ab 5 Jahre mit Nicole und Kjell**
- 16:30 – 17:45 Uhr **Eltern-Kind-Turnen mit Anna-Sophie**
- 18:00 – 18:55 Uhr **ZUMBA mit Cheyenne**
- 19:00 – 19:45 Uhr **Bauch-Beine-Po (BBP) mit Caro** **(Hybridveranstaltung, d. h. auch online)**
- 20:00 – 21:30 Uhr **Tanzen**
- 19:00 – 20:15 Uhr **Yoga mit Nicole** **(Hybridveranstaltung, d. h. auch online!)**

Freitag

- 09:30 – 10:30 Uhr **Aktiv 70 Plus mit Ulrike**
- 10:45 – 11:45 Uhr **Krabbelgruppe mit Sophie**
- 14:30 – 15:30 Uhr **Einrad Wheelis 1 / feste Gruppe!**
Wichtiger Hinweis: Kinder, die beim Einrad neu einsteigen möchten, **kommen bitte um 14:30 Uhr in die erste Gruppe.**
- 15:30 – 16:30 Uhr **Einrad Wheelis 2 / feste Gruppe!**
- 16:30 – 17:30 Uhr **Einrad Wheelis 3 / feste Gruppe!**
- 15:00 – 19:00 Uhr **Jungschützen mit Christian / feste Gruppe! / derzeit keine freien Kapazitäten**
- 17:30 – 20:00 Uhr **Judo mit Marco**
- ab 18:00 Uhr (Frühjahr/Sommer) / ab 20:00 Uhr (Herbst/Winter) **Fußball Erwachsene**
- 19:00 – 21:30 Uhr **Square Dance / Termine und Anmeldung über das Board**

Samstag

- 10:30 – 12:00 Uhr **Fußballminis ab 3 Jahre mit Rico und Team**
Anmeldung über die WhatsApp-Gruppe oder per Email an office@sfco.de, insbesondere auch neue Teilnehmer/-innen
- ab 10:30 Uhr **Schwimmen** in zwei Gruppen **feste Gruppen! / derzeit keine freien Kapazitäten**
- 12:15 – 13:45 Uhr **Tischtennis für alle, gerne auch Familien**