

# Präsenzangebote im SFC Ottendorf e.V.

(und ggf. Hinweise dazu) Stand 17.04.2023



**Achtung: Änderungen für einzelne Tage/Wochen findet ihr entweder auf [www.sfco.de](http://www.sfco.de) oder ihr bekommt sie per Mail.**

## Sonntag

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

## Montag

- 09:30 - 10:30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** mit Nicole
- 10:45 – 12:00 Uhr **Yoga mit Nicole / 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 / feste Gruppe / Anfragen bitte über die Geschäftsstelle**
- 16.00 – 17:30 Uhr **Kinderturnen (3-5 Jahre)** im Wechsel mit Anna-Sophie + Lena oder Dani, Sabrina und Hannah
- 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 vocale**
- 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**
- 15:00 – 19:00 Uhr **Jungschützen mit Christian / feste Gruppe!**
- 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 (Workshops, bitte auf Aushänge und Ankündigungen achten)**
- 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!**
- 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](mailto: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**