

# Präsenzangebote im SFC Ottendorf e.V.

(und ggf. Hinweise dazu)



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

Stand 08.09.2021

## Sonntag

- **Lauftreff** 9:30 Uhr ab DGH
- **Fitness-Walk mit Caro** von 16:45 – 17:30 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 Rico und Team**  
**Anmeldung über die WhatsApp-Gruppe oder per Email an [office@sfco.de](mailto:office@sfco.de), insbesondere auch neue Teilnehmer/-innen**
- 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 / feste Gruppe!**

### Gruppe 1 von 15:30 – 16:30 Uhr:

**Emma, Jona, Juna, Janne, Hanna, Nele, Charlotte und Helene J., Charlotte M., Kilian, Hennes, Elli, Anton, Isabel, Janna und Lasse, Linus, Lion und Julie**

- 16:45 – 17:45 Uhr **Kinderturnen (3-5 Jahre) Gruppe 2 / feste Gruppe!**

### Gruppe 2 von 16:45 – 17:45 Uhr:

**Nairo, Hella, Gregor, Len, Lars, Marleen, Leif Christian, Emilian, Frederik Bo und Vincent Matti, Niklas, Max, Ben, Stina, Konstantin, Tom, Petter**

**Wichtiger Hinweis zum Kinderturnen: Kinder, die hier (grün oder blau) noch nicht gelistet sind, müssen bitte noch angemeldet werden, damit wir die Gruppengrößen einigermaßen gleichmäßig groß gestalten können. Es wäre auch toll, wenn ihr eure Kinder abmeldet, wenn sie krank sind oder mal nicht können.**

- ab 18:00 Uhr **Schießen Erwachsene**
- 18:00 – 19:00 Uhr **Pilates mit Anke/ nur eine (feste) Gruppe in der Sporthalle**

- ab 19:00 Uhr **Badminton** **Anmeldung erforderlich**

### Mittwoch

- 16:00 – 16:45 Uhr **Ballschule mit Laura für Kinder von 3-6 Jahre /**
- 16:45 – 17:30 Uhr **Gerätturnen 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
- 18:30 – 20:00 Uhr **Darts**
- 20:00 – 22:00 Uhr **Volleyball**
- 19:30 Uhr **Chor à vocalo / Treffpunkt und genaue Anfangszeit jeweils lt. Mail von Norbert**

### Donnerstag

- 10:00 – 11:00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik mit Karin**
- 15:00 – 16:30 Uhr **Kinderturnen ab 5 Jahre mit Nicole und Jochen**
- 16:30 – 17:45 Uhr **Eltern-Kind-Turnen mit Anna-Sophie**
- 18:00 – 18:45 Uhr **Minutenstunde mit Viola**
- 19:00 – 19:45 Uhr **Bauch-Beine-Po (BBP) mit Caro**
- 20:00 – 21:30 Uhr **Tanzen**
- **Yoga mit Nicole/** zwei Gruppen
  1. 18:00 - 19:15 Uhr / **keine freien Kapazitäten**
  2. 19:30 - 20:45 Uhr **hier gibt es noch freie Plätze, Anmeldung erforderlich**

### Freitag

- 09:30 – 10:30 Uhr **Aktiv 70 Plus mit Ulrike**
- 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!**  
**Neuaufnahmen erst nach den Herbstferien!!!**
- 17:30 – 20:00 Uhr **Judo mit Marco und Hartmut**
- ab 18:00 Uhr **Fußball Erwachsene** (draußen)
- 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**