

SFCO-Sportprogramm vom 08.06. – 14.06.2020



Datum	Sportangebot	Anmeldung	Sonstiges
Montag 08.06.2020	<p>Wirbelsäulengymnastik 09:30 - 10:30 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfc0.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816</p> <p>begrenzte Teilnehmerzahl</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
Montag 08.06.2020	<p>Yoga 10:45 - 12:00 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>feste Gruppe lt. Einteilung durch Swantje</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>Findet in der Sporthalle statt!!!</p> <p>wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
Montag 08.06.2020	<p>Zirkus O 1. Gruppe: 16:30 - 17:30 Uhr 2. Gruppe: 17:45 - 18:45 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>feste Gruppen lt. Einteilung durch Cheyenne und Alex</p> <p>Derzeit können leider keine neuen Kinder aufgenommen werden.</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>laut abgesprochenem Konzept</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Haupteingang</p>

<p>Montag 08.06.2020</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik 19:00 - 20:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816 begrenzte Teilnehmerzahl</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Dienstag 09.06.2020</p>	<p>Erwachsene Schützen 1. Gruppe: 17:00 Uhr 2. Gruppe: 18:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>laut Einteilung</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! laut abgesprochenem Konzept Eingang: Haupteingang / Ausgang: Haupteingang</p>
<p>Dienstag 09.06.2020</p>	<p>Malkurs 10:00 - 12:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>feste Gruppe</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! laut abgesprochenem Konzept Eingang und Ausgang: Terrassentür</p>
<p>Dienstag 09.06.2020</p>	<p>Pilates 1. Gruppe: 17:00 - 18:15 Uhr 2. Gruppe: 18:30 - 19:45 Uhr nur bestehende Gruppenmitglieder! Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816 begrenzte Teilnehmerzahl (wird Gruppenintern geregelt)</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Findet im großen Gemeinschaftsraum oder draußen statt. wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen! Eingang und Ausgang: Terrassentür</p>

<p>Dienstag 09.06.2020</p>	<p>Badminton Jugend ab 10 Jahre 17:15 - 18:45 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816 begrenzte Teilnehmerzahl, ggf. Gruppeneinteilung</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Nur Einzelspiele möglich, keine Doppel!!! wenn möglich bitte einen eigenen Schläger mitbringen! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Dienstag 09.06.2020</p>	<p>Badminton Erwachsene ab 19:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816 begrenzte Teilnehmerzahl, ggf. Gruppeneinteilung</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Nur Einzelspiele möglich, keine Doppel!!! wenn möglich bitte einen eigenen Schläger mitbringen! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Mittwoch 10.06.2020</p>	<p>Einrad Fly' ng Wheels 18:00 - 19:45 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>feste Gruppen lt. Einteilung</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Eigenes Einrad mitbringen! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Mittwoch 10.06.2020</p>	<p>(Nordic)Walking Start um 18:00 Uhr ab DGH</p>	<p>Anmeldung erwünscht per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gewalkt.</p>
<p>Mittwoch 10.06.2020</p>	<p>Lauftreff Start um 18:15 Uhr ab DGH</p>		<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p>

			Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen.
Mittwoch 10.06.2020	Darts 18:30 - 20:00 Uhr <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	Anmeldung erforderlich direkt bei Gerhard Koll Tel. 0173 3877189 begrenzte Teilnehmerzahl	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Eingang und Ausgang: Terrassentür
Mittwoch 10.06.2020	Chor à vocalo Stimmgruppenproben ab 19:15 - 21:30 Uhr <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	festgelegte Kleingruppen	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! findet draußen statt: Terrasse/Rasen am DGH Zugang über den Parkplatz
Mittwoch 10.06.2020	Volleyball 20:00 - 22:00 Uhr <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	Anmeldung wird über die Sparten- und Übungsleitung geregelt.	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Donnerstag 11.06.2020	Wirbelsäulengymnastik 10:00 - 11:00 Uhr <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816 begrenzte Teilnehmerzahl	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen , auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Donnerstag 11.06.2020	Yoga 1. Gruppe: 17:30 - 18:45 Uhr	feste Gruppe lt. Einteilung durch Swantje	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!

	<p>2. Gruppe: 19:00 - 20:00 Uhr 3. Gruppe: 20:15 - 21:30 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>		<p>Findet in den Gemeinschaftsräumen statt!!!</p> <p>wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang und Ausgang: Terrassentür</p>
<p>Donnerstag 11.06.2020</p>	<p>Aroha 18:00 - 18:45 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816</p> <p>begrenzte Teilnehmerzahl</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Donnerstag 11.06.2020</p>	<p>Bauchfit 19:00 - 19:45 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816</p> <p>begrenzte Teilnehmerzahl</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Donnerstag 11.06.2020</p>	<p>Tanzen 20:00 - 22:00 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>	<p>Anmeldung erforderlich Anmeldung wird über die Sparten- und Übungsleitung geregelt.</p> <p>begrenzte Teilnehmerzahl</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>laut abgesprochenem Konzept</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>

<p>Freitag 12.06.2020</p>	<p>Aktiv-70-Plus 9:30 - 10:30 Uhr <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>	<p>Gruppengröße erfordert keine Anmeldung</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Freitag 12.06.2020</p>	<p>CrossWorks 17:30 - 18:30 Uhr (unter Vorbehalt) <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816 begrenzte Teilnehmerzahl</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Sonntag 14.06.2020</p>	<p>Lauftreff Start um 09:30 Uhr ab DGH</p>		<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen.</p>