

SFCO-Sportprogramm vom 22.06. – 28.06.2020



Datum	Sportangebot	Anmeldung	Sonstiges
Montag 22.06.2020	<p>Wirbelsäulengymnastik 09:30 - 10:30 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@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>
Montag 22.06.2020	<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 22.06.2020	<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: Notausgang Halle</p>
Montag 22.06.2020	<p>Fußball Jugend ab 8 J. 17:30 - 18:45 Uhr</p>	<p>maximal 10 Teilnehmer*innen</p>	<p>Findet draußen statt.</p> <p>Wer ins DGH muss, bitte MNS tragen!</p>

			In Sportzeug kommen!
Montag 22.06.2020	Wirbelsäulengymnastik 19:00 - 20:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!	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
Montag 22.06.2020	Beachvolleyball 19:00 - 21:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!	Anmeldung erforderlich über Michael Reimnitz (Spartenleiter) per WhatsApp 0176 97514107 maximal 10 Teilnehmer*innen (ansonsten siehe Hygienekonzept)	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Wer ins DGH muss, bitte ebenfalls MNS tragen! möglichst in Sportzeug kommen!
Dienstag 23.06.2020	Erwachsene Schützen 1. Gruppe: 17:00 Uhr 2. Gruppe: 18:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!	laut Einteilung	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! laut abgesprochenem Konzept Eingang: Haupteingang / Ausgang: Haupteingang
Dienstag 23.06.2020	Malkurs 10:00 - 12:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!	feste Gruppe	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! laut abgesprochenem Konzept Eingang und Ausgang: Terrassentür
Dienstag 23.06.2020	Kinderturnen 3-5 Jahre 1. Gruppe: 15:00 - 15:45 Uhr 2. Gruppe: 16:00 - 16:45 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!	Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816 maximal 8 Teilnehmer*innen pro Gruppe	Das Tragen eines MNS ist für die Eltern beim Bringen und Abholen der Kinder verpflichtend!!! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle

<p>Dienstag 23.06.2020</p>	<p>Pilates 1. Gruppe: 17:00 - 18:15 Uhr 2. Gruppe: 18:30 - 19:45 Uhr</p> <p>nur bestehende Gruppenmitglieder!</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 (wird Gruppenintern geregelt)</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>Findet im großen Gemeinschaftsraum oder draußen 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>Dienstag 23.06.2020</p>	<p>Badminton Jugend ab 10 Jahre 17:15 - 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>maximal 10 Teilnehmer*innen</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>Doppelspiel wieder möglich!</p> <p>wenn möglich bitte einen eigenen Schläger mitbringen! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Dienstag 23.06.2020</p>	<p>Badminton Erwachsene ab 19:00 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>maximal 10 Teilnehmer*innen</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>Doppelspiel wieder möglich!</p> <p>wenn möglich bitte einen eigenen Schläger mitbringen! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Mittwoch 24.06.2020</p>	<p>Einrad Fly' ng Wheels 18:00 - 19:45 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>	<p>feste Gruppen lt. Einteilung</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</p> <p>Eigenes Einrad mitbringen! In Sportzeug kommen!</p>

			Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Mittwoch 24.06.2020	(Nordic)Walking Start um 18:00 Uhr ab DGH	Anmeldung erwünscht per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gewalkt.
Mittwoch 24.06.2020	Lauftreff Start um 18:15 Uhr ab DGH		Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen.
Mittwoch 24.06.2020	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 24.06.2020	Chor à vocale 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 24.06.2020	Volleyball 20:00 - 22:00 Uhr <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	Anmeldung erforderlich über Michael Reimnitz (Spartenleiter) per WhatsApp 0176 97514107 maximal 10 Teilnehmer*innen (ansonsten siehe Hygienekonzept)	Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Donnerstag 25.06.2020	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 25.06.2020	<p>Yoga 1. Gruppe: 17:30 - 18:45 Uhr 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>festе Gruppe lt. Einteilung durch Swantje</p>	<p>Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</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>
Donnerstag 25.06.2020	<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>
Donnerstag 25.06.2020	<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>
Donnerstag 25.06.2020	<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>

Freitag 26.06.2020	Aktiv-70-Plus 9:30 - 10:30 Uhr <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	Gruppengröße erfordert keine Anmeldung	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
Freitag 26.06.2020	CrossWorks 17:30 - 18:30 Uhr (unter Vorbehalt) <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
Freitag 26.06.2020	Fußball Herren ab 20:00 Uhr	maximal 10 Teilnehmer*innen	Findet draußen statt. Wer ins DGH muss, bitte MNS tragen! In Sportzeug kommen!
Samstag 27.06.2020	Fußball Minis 10:30 - 12:00 Uhr	maximal 10 Teilnehmer*innen	Findet draußen statt. Bei Regen in der Halle. Wer ins DGH muss, bitte MNS tragen (ab 6 Jahre)! In Sportzeug kommen!
Sonntag 28.06.2020	Lauftreff Start um 09:30 Uhr ab DGH		Das Tragen eines MNS beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!! Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen.