

# SFCO-Sportprogramm vom 29.06. – 05.07.2020



Datum	Sportangebot	Anmeldung	Sonstiges
Montag 29.06.2020	<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 09:30 - 10:30 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>	<p><b>Anmeldung erforderlich</b> per E-Mail office@sfco.de Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b></p> <p><b>begrenzte Teilnehmerzahl</b></p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p>wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b>, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
Montag 29.06.2020	<p><b>Yoga</b> 10:45 - 12:00 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>	<p>festе Gruppe lt. Einteilung Schnuppern möglich</p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p><b>Findet in der Sporthalle statt!!!</b></p> <p>wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b>, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
Montag 29.06.2020	<p><b>Zirkus O</b> 1. Gruppe: 16:30 - 17:30 Uhr 2. Gruppe: 17:45 - 18:45 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>	<p>festе Gruppen lt. Einteilung durch Cheyenne und Alex</p> <p>Derzeit können leider keine neuen Kinder aufgenommen werden.</p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p>laut abgesprochenem Konzept</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
Montag 29.06.2020	<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 19:00 - 20:00 Uhr</p>	<p><b>Anmeldung erforderlich</b> per E-Mail office@sfco.de</p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!!</b></p>

	<p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>	<p>Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b></p> <p><b>begrenzte Teilnehmerzahl</b></p>	<p>wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b>, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Montag <b>29.06.2020</b></p>	<p><b>Beachvolleyball</b> 19:00 - 21:00 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>	<p><b>Anmeldung erforderlich</b> <b>über Michael Reimnitz (Spartenleiter)</b> <b>per WhatsApp 0176 97514107</b></p> <p><b>maximal 10 Teilnehmer*innen</b> (ansonsten siehe Hygienekonzept)</p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b> Wer ins DGH muss, bitte ebenfalls Mund-Nasen-Bedeckung tragen!</p> <p>möglichst in Sportzeug kommen!</p>
<p>Dienstag <b>30.06.2020</b></p>	<p><b>Erwachsene Schützen</b> 1. Gruppe: 17:00 Uhr 2. Gruppe: 18:00 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>	<p>laut Einteilung</p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p>laut abgeprochenem Konzept</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Haupteingang</p>
<p>Dienstag <b>30.06.2020</b></p>	<p><b>Malkurs</b> 10:00 - 12:00 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>	<p>feste Gruppe</p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p>laut abgeprochenem Konzept</p> <p>Eingang und Ausgang: Terrassentür</p>
<p>Dienstag <b>30.06.2020</b></p>	<p><b>Kinderturnen 3-5 Jahre</b> 15:30 - 16:45 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>	<p><b>Anmeldung erforderlich</b> per E-Mail <b>office@sfco.de</b> Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b></p> <p><b>maximal 8 Teilnehmer*innen</b></p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p>In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Dienstag <b>30.06.2020</b></p>	<p><b>Pilates</b> 1. Gruppe: 17:00 - 18:15 Uhr 2. Gruppe: 18:30 - 19:45 Uhr</p>	<p><b>Anmeldung erforderlich</b> per E-Mail <b>office@sfco.de</b> Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b></p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p>

	<p><b>nur bestehende Gruppenmitglieder!</b></p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>	<p><b>begrenzte Teilnehmerzahl</b> (wird Gruppenintern geregelt)</p>	<p><b>Findet im großen Gemeinschaftsraum oder draußen statt.</b></p> <p>wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b>, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang und Ausgang: Terrassentür</p>
<p>Dienstag <b>30.06.2020</b></p>	<p><b>Badminton Erwachsene</b> 18:30 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>	<p><b>Anmeldung erforderlich</b> per E-Mail <a href="mailto:office@sfco.de">office@sfco.de</a> Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS 0173 6483816</p> <p><b>maximal 10 Teilnehmer*innen</b></p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p><b>Doppelspiel wieder möglich!</b></p> <p>wenn möglich <b>bitte einen eigenen Schläger mitbringen!</b> In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Mittwoch <b>01.07.2020</b></p>	<p><b>Einrad Fly' ng Wheels</b> 18:00 - 19:45 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>	<p>festе Gruppen lt. Einteilung</p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p><b>Eigenes Einrad mitbringen!</b> In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Mittwoch <b>01.07.2020</b></p>	<p><b>(Nordic)Walking</b> Start um 18:00 Uhr ab DGH</p>	<p><b>Anmeldung erwünscht</b> per E-Mail <a href="mailto:office@sfco.de">office@sfco.de</a> Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS 0173 6483816</p>	<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p>Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gewalkt.</p>
<p>Mittwoch <b>01.07.2020</b></p>	<p><b>Lauftreff</b> Start um 18:15 Uhr ab DGH</p>		<p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p>Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen.</p>

Mittwoch <b>01.07.2020</b>	<b>Darts</b> 18:30 - 20:00 Uhr  <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	<b>Anmeldung erforderlich</b> direkt bei Gerhard Koll Tel. 0173 3877189  begrenzte Teilnehmerzahl	<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b>  Eingang und Ausgang: Terrassentür
Mittwoch <b>01.07.2020</b>	<b>Chor à vocalo</b> Stimmgruppenproben ab 19:15 - 21:30 Uhr  <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	festgelegte Kleingruppen	<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b>  <b>findet draußen statt:</b> Terrasse/Rasen am DGH  Zugang über den Parkplatz
Mittwoch <b>01.07.2020</b>	<b>Volleyball</b> 20:00 - 22:00 Uhr  <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	<b>Anmeldung erforderlich</b> über Michael Reimnitz (Spartenleiter) per WhatsApp 0176 97514107  <b>maximal 10 Teilnehmer*innen</b> (ansonsten siehe Hygienekonzept)	<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b>  In Sportzeug kommen!  Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Donnerstag <b>02.07.2020</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10:00 - 11:00 Uhr  <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	<b>Anmeldung erforderlich</b> per E-Mail office@sfco.de Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b>  begrenzte Teilnehmerzahl	<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b>  wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b> , auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!  Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Donnerstag <b>02.07.2020</b>	<b>Aroha</b> 18:00 - 18:45 Uhr  <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	<b>Anmeldung erforderlich</b> per E-Mail office@sfco.de Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b>  <b>begrenzte Teilnehmerzahl</b>	<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b>  wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b> , auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!  Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle

Donnerstag <b>02.07.2020</b>	<b>Bauchfit</b> 19:00 - 19:45 Uhr  <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	<b>Anmeldung erforderlich</b> per E-Mail <a href="mailto:office@sfco.de">office@sfco.de</a> Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b>  <b>begrenzte Teilnehmerzahl</b>	<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b>  wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b> , auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!  Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Donnerstag <b>02.07.2020</b>	<b>Tanzen</b> 20:00 - 22:00 Uhr  <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	<b>Anmeldung erforderlich</b> Anmeldung wird über die Sparten- und Übungsleitung geregelt.  <b>begrenzte Teilnehmerzahl</b>	<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b>  laut abgesprochenem Konzept  Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Freitag <b>03.07.2020</b>	<b>Aktiv-70-Plus</b> 10:30 - 11:30 Uhr  <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	Gruppengröße erfordert keine Anmeldung	<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b>  wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b> , auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!  Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Freitag <b>03.07.2020</b>	<b>CrossWorks</b> 17:30 - 18:30 Uhr  (unter Vorbehalt)  <u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>	<b>Anmeldung erforderlich</b> per E-Mail <a href="mailto:office@sfco.de">office@sfco.de</a> Tel. <b>0431 - 6707 4395</b> WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b>  begrenzte Teilnehmerzahl	<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b>  wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b> , auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen!  Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Freitag <b>03.07.2020</b>	<b>Fußball Herren</b> nach Vereinbarung	<b>maximal 10 Teilnehmer*innen</b>	<b>Findet draußen statt.</b>

			<b>Wer ins DGH muss, bitte Mund-Nasen-Bedeckung tragen!</b> In Sportzeug kommen!
Sonntag <b>05.07.2020</b>	<b>Lauftreff</b> Start um 09:30 Uhr ab DGH		<b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b> Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen.