

# SFCO-Sportprogramm vom 13.07. – 19.07.2020



| Datum                  | Sportangebot                                                                                                                                             | Anmeldung                                                                                                                                                                                                 | Sonstiges                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag<br>13.07.2020   | <b>Zirkus O</b><br>Zeiten in den Ferien nach Vereinbarung<br><br><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a>                  | festе Gruppen lt. Einteilung durch Cheyenne und Alex<br><br>Derzeit können leider keine neuen Kinder aufgenommen werden.                                                                                  | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b><br><br>laut abgesprochenem Konzept<br><br>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle                                                                                           |
| Montag<br>13.07.2020   | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>19:00 - 20:00 Uhr<br><br><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a>                          | <b>Anmeldung erforderlich</b><br>per E-Mail <a href="mailto:office@sfco.de">office@sfco.de</a><br>Tel. <b>0431 - 6707 4395</b><br>WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b><br><br><b>begrenzte Teilnehmerzahl</b> | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!!</b><br><br>wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b> , auf alle Fälle aber ein großes Handtuch!<br>In Sportzeug kommen!<br><br>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle |
| Montag<br>13.07.2020   | <b>Beachvolleyball</b><br>19:00 - 21:00 Uhr<br><br><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a>                                | <b>Anmeldung erforderlich</b><br>über Michael Reimnitz (Spartenleiter)<br>per WhatsApp <b>0176 97514107</b><br><br><b>maximal 10 Teilnehmer*innen</b> (ansonsten siehe Hygienekonzept)                    | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b><br><b>Wer ins DGH muss, bitte ebenfalls Mund-Nasen-Bedeckung tragen!</b><br><br>möglichst in Sportzeug kommen!                                                                        |
| Dienstag<br>14.07.2020 | <b>Erwachsene Schützen</b><br>1. Gruppe: 17:00 Uhr<br>2. Gruppe: 18:00 Uhr<br><br><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a> | laut Einteilung                                                                                                                                                                                           | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b><br><br>laut abgesprochenem Konzept<br><br>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Haupteingang                                                                                               |

|                                |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dienstag<br/>14.07.2020</p> | <p><b>Kinderturnen 3-5 Jahre</b><br/>15:30 - 16:45 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>                                                                              | <p><b>Anmeldung erforderlich</b><br/>per E-Mail <a href="mailto:office@sfc0.de">office@sfc0.de</a><br/>Tel. <b>0431 - 6707 4395</b><br/>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><b>In Sportzeug kommen!</b></p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>                                                                                                                                     |
| <p>Dienstag<br/>14.07.2020</p> | <p><b>Pilates</b><br/>1. Gruppe: 17:00 - 18:15 Uhr<br/>2. Gruppe: 18:30 - 19:45 Uhr</p> <p><b>nur bestehende Gruppenmitglieder!</b></p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p> | <p><b>Anmeldung erforderlich</b><br/>per E-Mail <a href="mailto:office@sfc0.de">office@sfc0.de</a><br/>Tel. <b>0431 - 6707 4395</b><br/>WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b></p> <p><b>begrenzte Teilnehmerzahl (wird Gruppenintern geregelt)</b></p>       | <p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p> <p><b>Findet in der Sporthalle oder draußen statt.</b></p> <p>wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b>, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch!<br/>In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang und Ausgang: Terrassentür</p> |
| <p>Dienstag<br/>14.07.2020</p> | <p><b>Badminton-Erwachsene</b><br/>ab 18:30 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></p>                                                                                     | <p><b>Anmeldung erforderlich</b><br/>per E-Mail <a href="mailto:office@sfc0.de">office@sfc0.de</a><br/>Tel. <b>0431 - 6707 4395</b><br/>WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b></p> <p><b>maximal 10 Teilnehmer*innen (ansonsten siehe Hygienekonzept)</b></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>möglichst in Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>                                                                                    |
| <p>Mittwoch<br/>15.07.2020</p> | <p><b>Einrad Fly' ng Wheels</b><br/>18:00 - 19:45 Uhr</p> <p><a href="#">Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</a></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><br/>In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>                                                                                                      |
| <p>Mittwoch<br/>15.07.2020</p> | <p><b>(Nordic)Walking</b><br/>Start um 18:00 Uhr ab DGH</p>                                                                                                                                                           | <p><b>Anmeldung erwünscht</b><br/>per E-Mail <a href="mailto:office@sfc0.de">office@sfc0.de</a></p>                                                                                                                                                     | <p><b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b></p>                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                 |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                        | Tel. <b>0431 - 6707 4395</b><br>WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b>                                                                                                                                          | Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gewalkt.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Mittwoch<br><b>15.07.2020</b>   | <b>Lauftreff</b><br>Start um 18:15 Uhr ab DGH                                                                          |                                                                                                                                                                                                           | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b><br><br>Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen.                                                                                                                                     |
| Mittwoch<br><b>15.07.2020</b>   | <b>Darts</b><br>18:30 - 20:00 Uhr<br><br><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>                 | <b>Anmeldung erforderlich</b><br>direkt bei Gerhard Koll<br>Tel. 0173 3877189<br><br>begrenzte Teilnehmerzahl                                                                                             | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b><br><br>Eingang und Ausgang: Terrassentür                                                                                                                                                |
| Mittwoch<br><b>15.07.2020</b>   | <b>Volleyball</b><br>20:00 - 22:00 Uhr<br><br><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>            | <b>Anmeldung erforderlich</b><br><b>über Michael Reimnitz (Spartenleiter)</b><br><b>per WhatsApp 0176 97514107</b><br><br><b>maximal 10 Teilnehmer*innen</b> (ansonsten siehe Hygienekonzept)             | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b><br><br>In Sportzeug kommen!<br><br>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle                                                                                                    |
| Donnerstag<br><b>16.07.2020</b> | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>10:00 - 11:00 Uhr<br><br><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u> | <b>Anmeldung erforderlich</b><br>per E-Mail <a href="mailto:office@sfco.de">office@sfco.de</a><br>Tel. <b>0431 - 6707 4395</b><br>WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b><br><br>begrenzte Teilnehmerzahl        | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b><br><br>wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b> ,<br>auf alle Fälle aber ein großes Handtuch!<br>In Sportzeug kommen!<br><br>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle |
| Donnerstag<br><b>16.07.2020</b> | <b>Aroha</b><br>18:00 - 18:45 Uhr<br><br><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u>                 | <b>Anmeldung erforderlich</b><br>per E-Mail <a href="mailto:office@sfco.de">office@sfco.de</a><br>Tel. <b>0431 - 6707 4395</b><br>WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b><br><br><b>begrenzte Teilnehmerzahl</b> | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b><br><br>wenn möglich <b>bitte eigene Matte mitbringen</b> ,<br>auf alle Fälle aber ein großes Handtuch!<br>In Sportzeug kommen!<br><br>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle |

|                          |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Donnerstag<br>16.07.2020 | <p><b>Bauchfit</b><br/>19:00 - 19:45 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>                                          | <p><b>Anmeldung erforderlich</b><br/>per E-Mail <a href="mailto:office@sfco.de">office@sfco.de</a><br/>Tel. <b>0431 - 6707 4395</b><br/>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>,<br/>auf alle Fälle aber ein großes Handtuch!<br/>In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p> |
| Donnerstag<br>16.07.2020 | <p><b>Tanzen</b><br/>20:00 - 22:00 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>                                            | <p><b>Anmeldung erforderlich</b><br/>Anmeldung wird über die Sparten- und Übungsleitung geregelt.</p> <p><b>begrenzte Teilnehmerzahl</b></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>                                                                                              |
| Freitag<br>17.07.2020    | <p><b>Aktiv-70-Plus</b><br/>10:30 - 11:30 Uhr</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p>                                     | <p>Gruppengröße erfordert keine Anmeldung</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>,<br/>auf alle Fälle aber ein großes Handtuch!<br/>In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p> |
| Freitag<br>17.07.2020    | <p><b>CrossWorks</b><br/>18:00 Uhr (ggf. auch 17:30 Uhr)</p> <p>(unter Vorbehalt)</p> <p><u>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</u></p> | <p><b>Anmeldung erforderlich</b><br/>per E-Mail <a href="mailto:office@sfco.de">office@sfco.de</a><br/>Tel. <b>0431 - 6707 4395</b><br/>WhatsApp/SMS <b>0173 6483816</b></p> <p>begrenzte Teilnehmerzahl</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>,<br/>auf alle Fälle aber ein großes Handtuch!<br/>In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p> |
| Freitag<br>17.07.2020    | <p><b>Fußball Herren</b><br/>nach Vereinbarung</p>                                                                                                         | <p><b>maximal 10 Teilnehmer*innen</b></p>                                                                                                                                                                           | <p><b>Findet draußen statt.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                              |                                               |  |                                                                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                               |  | <b>Wer ins DGH muss, bitte Mund-Nasen-Bedeckung tragen!</b><br>In Sportzeug kommen!                                                     |
| Sonntag<br><b>19.07.2020</b> | <b>Lauftreff</b><br>Start um 09:30 Uhr ab DGH |  | <b>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen ist verpflichtend!!!</b><br>Es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen. |