

SFCO-Sportprogramm vom 10.08. – 16.08.2020



Datum	Sportangebot	Anmeldung	Sonstiges
Montag 10.08.2020	Wirbelsäulengymnastik 09:30 - 10:30 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 einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!! wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Montag 10.08.2020	Yoga 10:45 - 12:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!	feste, bestehende Gruppe in Absprache mit Swantje	Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!! findet in den Gemeinschaftsräumen oder draußen statt! wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen! Eingang: Terrasse / Ausgang: Terrasse
Montag 10.08.2020	Zirkus ab 16:30 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!	Zeiten und Gruppeneinteilung nach Absprache mit Cheyenne und Alex	Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!! laut abgesprochenem Konzept Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Montag 10.08.2020	Fußballjugend ab 8 Jahre 17:30 - 18:45 Uhr	Anmeldung über bekannte WhatsApp-Gruppe der Fußballjugend maximal 10 Teilnehmer*innen	Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!! findet draußen statt!

<p>Montag 10.08.2020</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik 19:00 - 20:00 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 einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude 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>Montag 10.08.2020</p>	<p>Beachvolleyball 19:00 - 21:00 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich über Michael Reimnitz (Spartenleiter) per WhatsApp 0176 97514107</p> <p>maximal 10 Teilnehmer*innen (ansonsten siehe Hygienekonzept)</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!!</p> <p>findet draußen statt!</p>
<p>Dienstag 11.08.2020</p>	<p>Herzsport 09:30 - 11:00 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Teilnehmer*innen in Absprache mit Anke</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!!</p> <p>findet draußen statt!</p> <p>wenn innen: Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Dienstag 11.08.2020</p>	<p>Malkurs 10:00 - 12:00 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>feste Gruppe</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!!</p> <p>laut abgesprochenem Konzept</p> <p>Eingang: Terrasse / Ausgang: Terrasse</p>
<p>Dienstag 11.08.2020</p>	<p>Kinderturnen 3-5 Jahre 1. Gruppe: 15:30 - 16:30 Uhr 2. Gruppe: 16:30 - 17:30</p>	<p>Anmeldung erforderlich per E-Mail office@sfco.de Tel. 0431 - 6707 4395 WhatsApp/SMS 0173 6483816</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!! Gilt nicht für Kinder unter 6 Jahren!</p> <p>In Sportzeug kommen!</p>

	Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!	maximal 8 Teilnehmer*innen pro Gruppe	wenn innen: Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle
Dienstag 11.08.2020	Erwachsene Schützen 1. Gruppe: 17:00 Uhr 2. Gruppe: 18:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!	laut Einteilung	Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!! wenn innen: Eingang: Haupteingang / Ausgang: Haupteingang
Dienstag 11.08.2020	Pilates 1. Gruppe: 17:00 Uhr 2. Gruppe: 18:30 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 (wird Gruppenintern geregelt)	Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude 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: Terrasse / Ausgang: Terrasse
Dienstag 11.08.2020	Badminton Erwachsene ab 18:30 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 10 Teilnehmer*innen (ansonsten siehe Hygienekonzept)	Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle

<p>Mittwoch 12.08.2020</p>	<p>Einrad Fly' ng Wheels 17:30 - 19:45 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>festе Gruppen lt. Einteilung</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!!</p> <p>Eigenes Einrad mitbringen! In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Mittwoch 12.08.2020</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 einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!!</p> <p>es wird in 2er Gruppen mit Abstand gewalkt</p>
<p>Mittwoch 12.08.2020</p>	<p>Lauftreff Start um 18:15 Uhr ab DGH</p>		<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!!</p> <p>es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen</p>
<p>Mittwoch 12.08.2020</p>	<p>Darts 18:30 - 20:00 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich direkt bei Gerhard Koll Tel. 0173 3877189</p> <p>begrenzte Teilnehmerzahl</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!!</p> <p>laut abgesprochenem Konzept</p> <p>Eingang: Terrasse / Ausgang: Terrasse</p>
<p>Mittwoch 12.08.2020</p>	<p>Chor Zeit siehe Onlineabfrage</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Teilnehmer*innen lt. Onlineabfrage über Norbert</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!!</p> <p>findet draußen statt!</p>

<p>Mittwoch 12.08.2020</p>	<p>Volleyball 20:00 - 22:00 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich über Michael Reimnitz (Spartenleiter) per WhatsApp 0176 97514107 maximal 10 Teilnehmer*innen (ansonsten siehe Hygienekonzept)</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!! In Sportzeug kommen! Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Donnerstag 13.08.2020</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik 10:00 - 11:00 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 einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude 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>Donnerstag 13.08.2020</p>	<p>Yoga Gruppe 1: 17:30 - 18:45 Uhr Gruppe 2: 19:00 - 20:15 Uhr Gruppe 3: 20:15 - 21:30 Uhr Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>feste, bestehende Gruppen in Absprache mit Swantje</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!! findet in den Gemeinschaftsräumen oder draußen statt! wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen, auf alle Fälle aber ein großes Handtuch! In Sportzeug kommen! Eingang: Terrasse / Ausgang: Terrasse</p>
<p>Donnerstag 13.08.2020</p>	<p>Aroha 18:00 - 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</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude 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>Donnerstag 13.08.2020</p>	<p>Bauchfit 19:00 - 19:45 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 einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude 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 13.08.2020</p>	<p>Tanzen 10:00 - 11:00 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Anmeldung erforderlich Anmeldung wird über die Sparten- und Übungsleitung geregelt.</p> <p>begrenzte Teilnehmerzahl</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!!</p> <p>laut abgesprochenem Konzept</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Freitag 14.08.2020</p>	<p>Aktiv 70 Plus 10:30 - 11:30 Uhr</p> <p>Hier könnt ihr das komplette Hygienekonzept nachlesen!</p>	<p>Gruppengröße erfordert keine Anmeldung</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude 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 14.08.2020</p>	<p>Einrad ab 14:30 Uhr in Gruppen</p>	<p>Gruppeneinteilung über Betreuer team</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!!</p> <p>In Sportzeug kommen!</p> <p>Eingang: Haupteingang / Ausgang: Notausgang Halle</p>
<p>Freitag 14.08.2020</p>	<p>Jungschützen Zeiten nach Absprache</p>	<p>Einteilung erfolgt über Christian und Jenny</p>	<p>Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung beim Kommen und Gehen und im gesamten Gebäude ist verpflichtend!!!</p> <p>laut abgesprochenem Konzept</p> <p>Eingang: Terrasse / Ausgang: Terrasse</p>

Freitag 14.08.2020	Fußball Herren Zeiten nach Absprache	maximal 10 Teilnehmer*innen	Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!! findet draußen statt!
Samstag 15.08.2020	Fußballkids 10:30 - 12:00 Uhr	Anmeldung über bekannte WhatsApp-Gruppe der Fußballjugend maximal 10 Teilnehmer*innen	Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!! Gilt nicht für Kinder unter 6 Jahren! findet draußen statt!
Sonntag 16.08.2020	Lauftreff Start um 09:30 Uhr ab DGH		Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten des DGHs und im gesamten Gebäude verpflichtend!!! es wird in 2er Gruppen mit Abstand gelaufen