



**Sommerferienangebot für Jugendliche und Erwachsene**

**Bitte meldet euch bitte bis zum angegebenen Termin per Mail [office@sfco.de](mailto:office@sfco.de) oder per [WhatsApp 0173 6483816](https://www.whatsapp.com/business/profile/01736483816) an**, wenn ihr an einem der folgenden Angebote teilnehmen möchtet, damit unsere Übungsleiterinnen nicht umsonst kommen. Vielen Dank!

Die **Mindestteilnehmerzahl** für jedes Angebot liegt bei **5** Teilnehmenden.

Es können **auch Nichtvereinsmitglieder** an den Aktionen teilnehmen. Die **Teilnahmegebühr für Nichtmitglieder** beträgt **3,- Euro pro Aktion**. Bitte entrichtet diese bei der jeweiligen Übungsleitung. **Für Vereinsmitglieder entstehen keine Gebühren!**

**!!! Bitte achtet auf die Anfangszeiten und Räumlichkeiten.** Es gibt kleine Veränderungen zum normalen Sportbetrieb und auch innerhalb der Wochen!!!

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter/in	Anmeldung bis
<b>Ferienwoche 1 / 17. – 23. Juli</b>					
Dienstag	18.07.2023	17:30	Pilates*** für alle (Sporthalle)	Anke	16.07.2023
Dienstag	18.07.2023	20:00	Tischtennis	Sonja	16.07.2023
Donnerstag	20.07.2023	10:15	Wirbelsäulengymnastik	Caro	18.07.2023
Donnerstag	20.07.2023	18:00	Zumba	Cheyenne	18.07.2023
Donnerstag	20.07.2023	18:15	Stretching* (unten) max. 12 Pers.	Nicole	18.07.2023
Donnerstag	20.07.2023	19:00	Bauch-Beine-Po (BBP)	Caro	18.07.2023
Donnerstag	20.07.2023	19:15	Yoga für alle ab 12 J. (unten) max. 12 Pers.	Nicole	18.07.2023
<b>Ferienwoche 2 / 24. – 30. Juli</b>					
Dienstag	25.07.2023	17:30	Pilates*** für alle (Sporthalle)	Anke	23.07.2023
Dienstag	25.07.2023	19:00	Rückenfit (unten) max. 12 Pers.	Caro	23.07.2023
Donnerstag	27.07.2023	10:15	Wirbelsäulengymnastik	Caro	25.07.2023
Donnerstag	27.07.2023	11:15	Sanftes Yoga (unten)	Nicole	25.07.2023
Donnerstag	27.07.2023	18:00	Stretching (unten) max. 12 Pers.	Nicole	25.07.2023
Donnerstag	27.07.2023	18:00	Zumba	Cheyenne	25.07.2023
Donnerstag	27.07.2023	19:00	Bauch-Beine-Po (BBP)	Caro	25.07.2023
Donnerstag	27.07.2023	19:15	Yoga für alle ab 12 J. (unten) max. 12 Pers.	Nicole	25.07.2023
<b>Ferienwoche 3 / 31. Juli – 6. August</b>					
Dienstag	01.08.2023	17:30	Pilates für alle (Sporthalle)	Anke	30.07.2023
Donnerstag	03.08.2023	10:00	Wirbelsäulengymnastik (unten) max. 12 Pers.	Nicole	01.08.2023
Donnerstag	03.08.2023	11:15	Sanftes Yoga (unten)	Nicole	01.08.2023
Donnerstag	03.08.2023	18:00	Zumba	Cheyenne	01.08.2023
Donnerstag	03.08.2023	18:00	Stretching (unten) max. 12 Pers.	Nicole	01.08.2023
Donnerstag	03.08.2023	19:15	Yoga für alle ab 12 J. (unten) max. 12 Pers.	Nicole	01.08.2023

<b>Ferienwoche 4 / 07. – 13. August</b>					
Montag	07.08.2023	17:00	BBP in der Sporthalle	Caro	05.08.2023
Dienstag	08.08.2023	17:30	Pilates für alle (Sporthalle)	Anke	05.08.2023
Dienstag	08.08.2023	19:00	Rückenfit (unten)	Caro	06.08.2023
Donnerstag	10.08.2023	10:15	Wirbelsäulengymnastik	Caro	08.08.2023
Donnerstag	10.08.2023	19:00	BBP	Caro	08.08.2023
<b>Ferienwoche 5 / 14. – 20. August</b>					
Montag	14.08.2023	17:00	BBP	Caro	
Dienstag	15.08.2023	18:00	Pilates für alle (Sporthalle)	Anke	13.08.2023
Donnerstag	17.08.2023	10:15	Wirbelsäulengymnastik	Caro	15.08.2023
Donnerstag	17.08.2023	11:15	Sanftes Yoga (unten)	Nicole	15.08.2023
Donnerstag	17.08.2023	18:00	Stretching (Sporthalle)	Nicole	15.08.2023
Donnerstag	17.08.2023	19:00	BBP	Caro	15.08.2023
Donnerstag	17.08.2022	19:15	Yoga für alle ab 12 J. (unten) max. 12 Pers.	Nicole	15.08.2023
<b>Ferienwoche 6 / 21. – 27. August</b>					
Dienstag	22.08.2023	17:30	Pilates für alle (Sporthalle)	Anke	20.08.2023
Donnerstag	24.08.2023	10:00	Wirbelsäulengymnastik	Nicole	22.08.2023
Donnerstag	24.08.2023	11:15	Sanftes Yoga (unten)	Nicole	22.08.2023
Donnerstag	24.08.2023	18:00	Stretching (Sporthalle)	Nicole	22.08.2023
Donnerstag	24.08.2022	19:15	Yoga für alle ab 12 J. (unten) max. 12 Pers.	Nicole	22.08.2023

## Hinweise zu einzelnen Angeboten:

**\*Stretching:** Gut für Bänder und Muskeln: Stretching wirkt auf Bänder, Sehnen, Bindegewebe und Muskelfasern. Die Dehnübungen unterstützen den Muskelaufbau und fördern die Durchblutung der Muskeln.

**\*\* Sanftes Yoga:** Die positiven Wirkungen des Yoga spüren und wirken lassen auch bei Einschränkungen in Gelenken etc. Wir praktizieren Yoga mit und auf dem Stuhl.

**\*\*\* Pilates:** Angebot für alle aus unseren Kursen, **aber auch für alle diejenigen, die immer schon mal Pilates ausprobieren wollten.**