

Präsenzangebote im SFC Ottendorf e.V.

(und ggf. Hinweise dazu) Stand 01.09.2026



Achtung: Änderungen für einzelne Tage/Wochen findet ihr entweder auf www.sfcO.de oder ihr bekommt sie per Mail.

Sonntag

- **Lauftreff** 9:30 Uhr ab DGH

Montag

- 09:30 - 10:30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** mit Nicole
- 10:45 – 12:00 Uhr **Yoga** mit Nicole
- 15:30 – 16:15 Uhr **Ballett** mit Nicole Kinder 5-6 Jahre **Gemeinschaftsraum**
- 16:15 – 16:45 Uhr **Tanzzwerg** mit Nicole Kids 2-3 Jahre mit einem Erwachsenen
- 16:45 – 17:30 Uhr **Ballett** mit Nicole ab 7 Jahre **Gemeinschaftsraum**
- 16:30 – 18:30 Uhr **Zirkus** mit Cheyenne und Alex
- 17:30 – 18:45 Uhr **Jugendfußball** mit Maik und Team
Anmeldung über die WhatsApp-Gruppe
- 19:00 – 20:00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** mit Karin
- 19:30 – 21:30 Uhr **Square Dance** / **Termine und Anmeldung über das Board**

Dienstag

- 09:30 – 11:00 Uhr **Herzsport** / **feste Gruppe!!!**
- 10:00 – 12:00 Uhr **Malgruppe** / **feste Gruppe** / **Termine nach Absprache**
- 15:00 – 16:30 Uhr **Kinderturnen** ab 5 Jahre mit Nicole und Team
- 16.30 – 17:55 Uhr **Kinderturnen (3-5 Jahre)** mit Nicole und Team
- ab 17:00 Uhr **Schießen** Erwachsene
- 17:00 – 18:15 Uhr **Pilates I** Gemeinschaftsraum **feste Gruppe!!!**
- 18:15 – 19:30 Uhr **Pilates II** Gemeinschaftsraum **feste Gruppe!!!**
- 18:30 – 20:00 Uhr **Badminton** Erwachsene (**Anmeldung über Gruppe**)
- 20:00 – 21:30 Uhr **Tischtennis** mit Sonja

Mittwoch

- 9:00 Uhr **Bauch-Beine-Po** für Ü60 mit Caro
- 10:00 Uhr **Gehirnjogging** mit Caro
- ab 15:00 Uhr **Bridge**
- 15:00 – 15:45 Uhr **Ballschule** mit Silke
- 15:45 – 16:45 Uhr **Geräteturnen** mit Laura & Team **für Mädchen 1.-4- Schuljahr**
16:45 – 17:45 Uhr **Geräteturnen** mit Laura & Team **für Mädchen 5.-7- Schuljahr**
- 17:45 – 20:00 Uhr **Einrad (Fly' ng Wheels)**
- 17:30 Uhr **Lauftreff** ab DGH

- 17:30 – 19:30 Uhr **Darts**
- 19:30 Uhr **Chor à vocalo**
- 20:00 – 22:00 Uhr **Volleyball**

Donnerstag

- 10:15 – 11:00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik mit Caro**
- 10:30 – 11:45 Uhr **Krabbelgruppe** Gemeinschaftsraum
- 15:00 – 19:00 Uhr **Jungschützen mit Christian**
- 17:00 – 17:45 Uhr **Ballett mit Nicole** (Kinder 4-5 Jahre) Gemeinschaftsraum
- 16:30 – 17:45 Uhr **Eltern-Kind-Turnen mit Hannah, Sarah und Jule**
- 18:00 – 18:55 Uhr **ZUMBA mit Cheyenne**
- 19:00 – 19:45 Uhr **Bauch-Beine-Po (BBP) mit Caro**
- 19:00 – 20:15 Uhr **Yoga mit Nicole** (Hybridveranstaltung, d. h. auch online!)

Freitag

- 10:30 – 11:30 Uhr Aktiv 70 Plus mit **Ulrike**
- 14:30 – 15:30 Uhr Einrad Wheelis 1 / **Neueinsteigerwarteliste! Bitte anmelden!**
- 15:30 – 16:30 Uhr Einrad Wheelis 2 / **feste Gruppe!**
- 16:30 – 17:30 Uhr Einrad Wheelis 3 / **feste Gruppe!**
- 17:30 – 20:00 Uhr **Judo mit Marco und Mathis**
- ab 18:00 Uhr (Frühjahr/Sommer) / ab 20:00 Uhr (Herbst/Winter) **Fußball Erwachsene**
- 19:00 – 21:30 Uhr **Square Dance / Termine und Anmeldung über das Board**
- ab 15:30 Uhr **Schwimmen** in zwei Gruppen **feste Gruppen!**

Samstag

- 10:00 – 11:00 Uhr **Fußballminis 3-6 Jahre mit Henning und Team**
- 10:00 – 11:00 Uhr **Fußballminis ab 6 Jahre mit Henning und Team**

Anmeldung über die WhatsApp-Gruppe oder per Email an office@sfco.de, insbesondere auch neue Teilnehmer/-innen

- ab 09:30 Uhr **Schwimmen** in drei Gruppen **feste Gruppen!**