

Präsenzangebote im SFC Ottendorf e.V.

(und ggf. Hinweise dazu) Stand 03.11.2024



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**
- 10:45 – 12:00 Uhr **Yoga mit Nicole**
- 16:15 – 16:45 Uhr **Tanzzwerge** Kids 2-3 Jahre mit einem Erwachsenen
- 16:45 – 17:30 Uhr **Ballett mit Nicole** ab 6 Jahre
- 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!!! Es gibt freie Plätze!**
- 10:00 – 12:00 Uhr **Malgruppe / feste Gruppe / Termine nach Absprache**
- 15:00 – 16:30 Uhr **Kinderturnen ab 5 Jahre mit Nicole und Kjell**
- 16.30 – 17:55 Uhr **Kinderturnen (3-5 Jahre) mit Nicole und Kjell**
- 16:45 – 17:30 Uhr **BBP online!!!** mit Caro (**Teilnahmelink über www.sfco.de**)
- ab 17:00 Uhr **Schießen Erwachsene**
- 17:00 – 18:00 Uhr **Pilates Gemeinschaftsraum Gruppe 1 (feste Gruppe)**
- 18:15 – 19:15 Uhr **Pilates Gemeinschaftsraum Gruppe 2(feste Gruppe)**
- 18:00 – 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 Laura für Kinder von 3-6 Jahre**
- 15:45 – 16:45 Uhr **Geräteturnen mit Laura für Mädchen 1.-4- Schuljahr**
16:45 – 17:45 Uhr **Geräteturnen mit Laura für Mädchen 5.-7- Schuljahr**
- 17:45 – 20:00 Uhr **Einrad (Fly' ng Wheels)**
- 18:00 Uhr **Nordic Walking** ab DGH (**nach Absprache**)

- 18:15 Uhr **Lauftreff** ab DGH
- 18:00 – 19:30 Uhr **Darts**
- 19:30 Uhr **Chor à vocalo**
- 20:00 – 22:00 Uhr **Volleyball**
- **Bowling: Uhrzeiten und Kontakt bitte über Spartenleitung**

Donnerstag

- 10:15 – 11:00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik mit Caro**
- 15:00 – 19:00 Uhr **Jungschützen mit Christian**
- 16:15 – 17:00 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**
- 20:00 – 21:30 Uhr **Tanzen** (nur Workshops, bitte auf Aushänge und Ankündigungen achten)
- 19:00 – 20:15 Uhr **Yoga mit Nicole** **(Hybridveranstaltung, d. h. auch online!)**

Freitag

- 10:30 – 11:30 Uhr Aktiv 70 Plus mit **Ulrike**
- 10:45 – 11:45 Uhr Krabbelgruppe **derzeit kein Angebot**
- 14:30 – 15:30 Uhr Einrad Wheelis 1 / **Neueinsteiger willkommen!**
- 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**

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 10:30 Uhr **Schwimmen** in drei Gruppen **feste Gruppen!** / **derzeit keine freien Kapazitäten**