

**Bunte Bewegungswoche verbindet – die online Sportwoche in Niedersachsen**  
**Der Kursplan mit Vereinsangaben**

Ihr braucht ein Handtuch, eine Sportmatte als Unterlage und etwas zu trinken.

Montag, 07.03.22	Dienstag, 08.03.22	Mittwoch, 09.03.22	Donnerstag, 10.03.22	Freitag, 11.03.22
	9.00-10.00 Uhr Fit mit den 80er Hits Sarah Seidel TSG Nordholz		9.00-10.00 Uhr Integrative Tanzgymnastik Meliz Kirmit Turnverein Nordhorn	
10.00-11.00 Uhr Pilates Nina Knodel TuS Rotenburg		10.00-11.00 Uhr Beweglich und fit Barbara Peper TV Loxstedt		10.00-11.00 Uhr Yoga Simone Gerlach-Rausch TSG Hatten-Sandkrug
18.30-19.30 Uhr Tabata Micha Nesemeyer NTB	18.00-19.00 Uhr Faszientraining* Ute Wienberg SV Bevern	18.30-19.30 Uhr HIIT Heidi Bellgardt VfL Eintracht Hannover	18.00-19.00 Uhr Stretching Nadine Campbell MTV E. Celle	17.00-18.00 Uhr Salsa Aerobic Sara Blum TSV Etelsen
	19.00-20.00 Uhr Capoeira Daniel Ledderbogen MTV Isenbüttel		19.00-20.00 Uhr Qi Gong Sonja Schillo Schule für Bewegungskünste	

Level 1: **Zum Herantasten**, Level 2: **Anstrengung steigt**, Level 3: **Vergesst euer Handtuch für die Schweißtropfen nicht**

\*Für das Angebot „Faszientraining“ wird eine Faszienrolle und ein Tennisball benötigt.

Änderungen sind vorbehalten

Änderungen sind vorbehalten