

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