

Übungsprogramm Er-und-Sie-Gruppe

vom 03.10.2019 bis 09.04.2020

Datum	Uhrzeit	Ort	Maßnahme	Übungsleiter
Do. 03.10.19 bis So. 06.10.19	lt. Aus- schreib- ung	Steile Wand Straße Arnd Peiffer Arena	Nord-Cup - Biathlon Ski-Roller und Crosslauf 4 Tage	SC Buntenbock
Do. 10.10.19	19.30 h	Turnhalle	Übungen mit Ball und Stab	B. Schmidt
Do. 17.10.19	19.30 h	Turnhalle	Rückschule	B. Schmidt
Do. 24.10.19	19.30 h	Turnhalle	Konditionsgymnastik	B. Schmidt
Do. 31.10.19	19.30 h	Turnhalle	Krafttraining: Arme, Beine	B. Schmidt
So 03.11.19	9.00 h !	Turnhalle	Crosslauf NSV + SVSA	SC Buntenbock
Do. 07.11.19	19.30 h	Turnhalle	Übungen mit dem Band	B. Schmidt
Do. 14.11.19	19.30 h	Turnhalle	Rückenschule	B. Schmidt
Do. 21.11.19	19.30 h	Turnhalle	Zirkeltraining	B. Schmidt
Do. 28.11.19	19.30 h	Turnhalle	Übungen mit Ball und Stab	B. Schmidt
Do. 05.12.19	19.00 h	Pflegezentrum	Adventskegeln	B. Schmidt
Do. 12.12.19	19.30 h	Turnhalle	Übungen nach Pilates	B. Schmidt
Do. 19.12.19	19.00 h	????	Jahresabschluss in gemütlicher Runde	gesamte Gruppe
Do. 09.01.20	19.30 h	Turnhalle	Gymnastik und Rückenschule	B. Schmidt
Do. 16.01.20	19.30 h	Turnhalle	Konditionstraining mit Hanteln	B. Schmidt
Do. 23.01.20	19.00 h	beleuchtete Loipe	Skilanglauf-Unterricht	B. Schmidt
Do. 30.01.20	19.30 h	Turnhalle	Übungen mit dem Band	B. Schmidt
Do. 06.02.20	19.30 h	Turnhalle	leichte Einführung in die Yogalehre	P. Kulzer
Do. 13.02.20	19.30 h	Turnhalle	Übungen nach Pilates	B. Schmidt
Sa. 15.02.20	17.00 h	beleuchtete Loipe	Tour de Harz Nachtsprint CL	SC Buntenbock
Do. 20.02.20	19.00 h	Pflegezentrum	Faschingskegeln (Weiberfasnacht !!)	gesamte Gruppe
Do. 27.02.20	19.00 h	Turnhalle	Rodeln bei Fackelschein	gesamte Gruppe
Do. 05.03.20	19.00 h	beleuchtete Loipe	Skilanglauf	B. Schmidt
Do. 12.03.20	19.30 h	Turnhalle	Rückenschule	B. Schmidt
Fr. 13.03.20 So. 15.03.20	09.00 h	LLZ Sonnenberg	Schüler Cup Finale Technik Sprint/Massenstart/Staffel	SC Buntenbock
Do. 19.03.20	19.30 h	Turnhalle	Zirkeltraining	B. Schmidt
Do. 26.03.20	19.30 h	Turnhalle	Übungen nach Pilates	B. Schmidt
Do. 02.04.20	19.30 h	Turnhalle	Übungen mit Ball und Stab	B. Schmidt
Do. 09.04.20	19.30 h	Turnhalle	Übungen mit dem Band	B. Schmidt

- Änderungen sind jederzeit möglich.
- Bei schlechtem Wetter findet der Übungsbetrieb in der Turnhalle Buntenbock statt.
- Nachfragen bitte bei Bernd Schmidt (Tel. 4171) oder Michael Schwarz (Tel. 4421)

gez. Bernd Schmidt (Übungsleiter)