

# Übungsprogramm SC - Buntenbock Er & Sie-Gruppe

07. Mai 2020 - 24. Sept. 2020

Datum	Uhrzeit	Ort	Maßnahme	Übungsleiter
Do 07.05.20	19.30 h	Turnhalle	Dehnübungen / Einweisung in die verschiedenen Schrittararten in Nordic Walking	B. Schmidt
Do 14.05.20	19.30 h	Turnhalle	Nordic Walking; Turnhalle - Bärenbrucher Teich - Oberere Nassenwieser und zurück	B. Schmidt
<b>Do 21.05.20</b>			<b>- Himmelfahrt -</b>	
Do 28.05.20	19.30 h	Turnhalle	1 x um den Klausberg; Nordic Walking	B. Schmidt
Do 04.06.20	19.30 h	Turnhalle	1 x um den Sumpfteich; Krafttraining Arme - Beine	B. Schmidt
Do 11.06.20	19.30 h	<b>Kurpark!</b>	Nordic Walking Kaiserbrink Rundstrecke Hasenbach	B. Schmidt
Do 18.06.20	19.30 h	Turnhalle	2 x um den Sumpfteich	B. Schmidt
Do 25.06.20	19.30 h	Turnhalle	Zirkeltraining Nähe Turnhalle	B. Schmidt
Do 02.07.20	19.30 h	<b>Vereinshaus!</b>	5 km Strecke für Nordic Walking Cup	B. Schmidt
Do 09.07.20	19.30 h	Turnhalle	Sportabzeichenabnahme; Schwimmen im Badeteich	S. Hoheisel M. Schwarz
<b>Sa 11.07.20</b> <b>So 12.07.20</b>	<b>15.00 h!</b> <b>8.00 h!</b>	<b>Vereinshaus</b>	<b>Nordic Walking Cup</b>	
Do 16.07.20	19.30 h	Turnhalle	Orientierungswanderung mit Walking Stöcken und Rucksackverpflegung	B. Schmidt
Do 23.07.20	19.30 h	Turnhalle	7 km Nordic Walking; Bergwiesenweg	B. Schmidt
Do 30.07.20	19.30 h	Turnhalle	Übungen für das Sportabzeichen mit Abnahme (Kugel - Ball - Springseil)	S. Hoheisel M. Schwarz
Do 06.08.20	<b>19.00 h!</b>	<b>Wasserturm!</b>	Fahrradtour mit Besuch des Bauernmarktes	B. Schmidt
Do 13.08.20	<b>19.00 h!</b>	Turnhalle	6 Teiche Tour; Sumpfteich - Hasenbacher - Flambacher usw.	B. Schmidt
Do 20.08.20	19.30 h	Turnhalle	Nordic Walking <b>mit Einkehr Rübzahl</b> ; Sumpfteich, Pixhaierteich - Oberer Nassenwieserteich	B. Schmidt
Do 27.08.20	19.30 h	Turnhalle	Berg- und Taltour; Pflegezentrum, Schieferberg - Aussichtsturm	B. Schmidt
Do 03.09.20	<b>19.00 h!</b>	Turnhalle	Fahrradtour Richtung Polsterberg	B. Schmidt
Do 11.09.20	19.30 h	Turnhalle	Gehen und Laufen mit Stöcken	B. Schmidt
Do 17.09.20	19.30 h	Turnhalle	Laufzirkel Nähe Turnhalle	B. Schmidt
Do 24.09.20	<b>19.00 h!</b>	<b>Entensumpf</b>	Abfahrt und Wanderung zum Hirsche-brüllen	B. Schmidt

- **Achtung: die ersten Termine finden nur vorbehaltlich der Lockerung der Corona-Maßnahmen statt.**
- **Die Teilnahme ist generell freiwillig und findet nur draußen bei geeignetem Abstand statt.**
- Änderungen sind jederzeit möglich.
- Nachfragen bitte bei Bernd Schmidt (Tel. 4171), Michael Schwarz (Tel. 4421)

gez. Bernd Schmidt (Übungsleiter)