

Sommerferienprogramm 2022

	08:45 - 09:45 Uhr / Manuela H. KAHA OKK Außenfläche	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	10:00 - 11:00 Uhr / Manuela H. Rücken-Fitness Tanzsaal OKK	14:00 - 15:00 Uhr / Angela L. Seniorengymnastik Steinbecker Sporthalle	18:45 - 19:45 Uhr / Andrea B. Strong Galerie od. OKK Außenfläche
Mittwoch	13.07.2022	19:45 - 20:45 Uhr / Manuela H. AROHA® Galerie od. OKK Außenfläche	18:00 - 19:30 Uhr / Manuela M. Fitness auf der Wiese Treffpunkt draußen v.d. Sporthalle Birkenschule	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle	



Start der Sommerferien 2022

Donnerstag	14.07.2022	10:00 - 11:00 Uhr / Angela H. Pilates Tanzsaal OKK	08:30 - 09:30 Uhr / Manuela H. Langhantel Workout Tanzsaal OKK	18:45 - 19:45 Uhr / Tanja Fatburner Galerie	19:45 - 20:45 Uhr / Tanja Fit in jedem Alter Galerie	20:00 - 21 Uhr / Karin H. Qigong für Einsteiger Medienraum OKK
------------	------------	---	---	--	---	---

Freitag 15.07.2022

Samstag 16.07.2022

Sonntag 17.07.2022

Montag 18.07.2022

Dienstag 19.07.2022

Mittwoch 20.07.2022

Donnerstag 21.07.2022

Freitag 22.07.2022

Samstag 23.07.2022

Sonntag 24.07.2022

Montag 25.07.2022

Dienstag 26.07.2022

Mittwoch 27.07.2022

Donnerstag 28.07.2022

Freitag 29.07.2022

Samstag 30.07.2022

Sonntag 31.07.2022

Montag 01.08.2022

Dienstag 02.08.2022

Mittwoch 03.08.2022

Donnerstag 04.08.2022

Die Sportangebote finden an folgenden Orten statt:
 - im Tanzsaal 08-Sportzentrum Seppenser Mühlenweg (OKK)
 - im Außenfläche am 08-Sportzentrum (OKK)
 - Galerie (Raum neben dem DM-Geschäft)
 - im Medienraum (OKK)

Alle Kurse stehen 08-Mitgliedern und Gästen offen!
 zu dem Frauen Fitness Kurs MI 18:00-19:30 bitte folgendes mitbringen:
eigene Matte, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk

10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B.
Strong
OKK Außenfläche od. Medienraum

08:45 - 09:45 Uhr / Manuela H.
Fit in die Woche
Tanzsaal OKK

08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V.
Pilates
Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.

08:45 - 09:45 Uhr / Manuela H.
KAHA
Tanzsaal OKK

10:00 - 11:00 Uhr / Angela H.
Pilates
Tanzsaal OKK

10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B.
Strong
OKK Außenfläche od. Tanzsaal OKK

17:00 - 18:00 Uhr / Angela H.
BodyFit
Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.

08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V.
Pilates
Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.

08:45 - 09:45 Uhr / Manuela H.
KAHA
Tanzsaal OKK

10:00 - 11:00 Uhr / Angela H.
Pilates
Tanzsaal OKK

10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B.
Strong
OKK Außenfl. od. Medienraum OKK

17:00 - 18:00 Uhr / Angela H.
BodyFit
Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.

11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca
Pilates für jedermann
Tanzsaal OKK

09:00 - 10:30 Uhr / Monika
Nordic-Walking
Parkplatz 08-Sportzentrum

10:00 - 11:00 Uhr / Angela H.
Pilates
Tanzsaal OKK

10:00 - 11:00 Uhr / Manuela H.
Rückenfitness
Tanzsaal OKK

11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca
Pilates für jedermann
Tanzsaal OKK

10:00 - 11:00 Uhr / Manuela H.
Rückenfitness
Tanzsaal OKK

19:30 - 21:30 Uhr / Karin T.
Jedermannsport
Wiesenschule od. OKK Außenfl.

18:00 - 19:00 Uhr / Angela H.
Pilates
Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.

11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca
Pilates für jedermann
Tanzsaal OKK

10:00 - 11:00 Uhr / Manuela H.
Rückenfitness
Tanzsaal OKK

18:00 - 19:00 Uhr / Angela H.
Pilates
Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.

17:00 - 18:00 Uhr / Andrea B.
Zumba Fitness
Tanzsaal OKK

14:00 - 15:00 Uhr / Angela L.
Seniorengymnastik
Steinbecker Sporthalle

19:30 - 21:30 Uhr / Karin
Jedermannsport
Wiesenschule od. OKK Außenfl.

19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B.
Body mixed workout
Medienraum OKK

17:00 - 18:00 Uhr / Andrea B.
Zumba Fitness
Tanzsaal OKK od. Außenfläche

09:00 - 10:30 Uhr / Monika
Nordic-Walking
Parkplatz 08-Sportzentrum

18:45 - 19:45 Uhr / Tanja
Fatburner
Galerie

19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B.
Body mixed workout
Medienraum OKK

17:00 - 18:00 Uhr / Andrea B.
Zumba Fitness
Tanzsaal OKK

09:00 - 10:30 Uhr / Monika
Nordic-Walking
Parkplatz 08-Sportzentrum

18:45 - 19:45 Uhr / Tanja
Fatburner
Galerie

19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B.
Body mixed workout
Medienraum OKK

19:30 - 20:30 Uhr / Andrea Parke
Drums Alive
Galerie

18:00 - 19:30 Uhr / Manuela M.
Fitness auf der Wiese
Treffpunkt draußen v.d. Sporthalle Birkenschule

20:00 - 22:00 Uhr / Karin T.
Fitness am Mittwoch
Steinbecker Sporthalle

19:00 - 20:00 Uhr / Andrea Parke
Drums Alive
Galerie

18:00 - 19:30 Uhr / Andrea B
Jedermannsport
Wiesenschule

19:00 - 20:00 Uhr / Karin T.
Fitness am Mittwoch
Steinbecker Sporthalle

19:30 - 20:30 Uhr / Andrea Parke
Drums Alive
Galerie

18:00 - 19:30 Uhr / Manuela M.
Fitness auf der Wiese
Treffpunkt draußen v.d. Sporthalle Birkenschule

19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B
Jedermannsport
Wiesenschule

20:00 - 22:00 Uhr / Aline
Jedermannsport
Wiesenschule

19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B
Jedermannsport
Wiesenschule

20:00 - 22:00 Uhr / Karin T.
Fitness am Mittwoch
Steinbecker Sporthalle

20:00 - 21 Uhr / Karin H.
Qigong für Einsteiger
Medienraum OKK

20:00 - 21:00 Uhr / Manuela H.
Fitness für Frauen
Steinbecker Sporthalle

20:00 - 22:00 Uhr / Aline
Jedermannsport
Wiesenschule

20:00 - 22:00 Uhr / Karin T.
Fitness am Mittwoch
Steinbecker Sporthalle

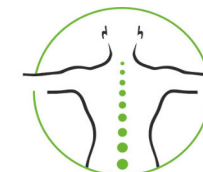
20:00 - 22:00 Uhr / Karin T.
Fitness am Mittwoch
Steinbecker Sporthalle

20:00 - 22:00 Uhr / Karin T.
Fitness am Mittwoch
Steinbecker Sporthalle

20:00 - 22:00 Uhr / Karin T.
Fitness am Mittwoch
Steinbecker Sporthalle

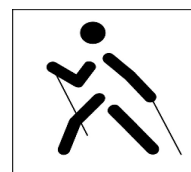
20:00 - 22:00 Uhr / Karin T.
Fitness am Mittwoch
Steinbecker Sporthalle

20:00 - 22:00 Uhr / Karin T.
Fitness am Mittwoch
Steinbecker Sporthalle



Sommerferienprogramm 2022

Freitag	05.08.2022	18:00 - 19:00 Uhr / Conny Salsation - Dancefitness Galerie od. OKK Außenfläche				
Samstag	06.08.2022					
Sonntag	07.08.2022	10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B. Strong OKK Außenf. od. Medienraum OKK				
Montag	08.08.2022	17:00 - 18:00 Uhr / Angela H. BodyFit Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.	18:00 - 19:00 Uhr / Angela H. Pilates Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Body mixed workout Medienraum OKK		
Dienstag	09.08.2022	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Pilates Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.	11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca Pilates für jedermann Tanzsaal OKK	17:00 - 18:00 Uhr / Andrea B. Zumba Fitness Tanzsaal OKK	20:00 - 22:00 Uhr / Aline Jedermannsport Wiesenschule	
Mittwoch	10.08.2022	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	14:00 - 15:00 Uhr / Angela L. Seniorengymnastik Steinbecker Sporthalle	18:00 - 19:30 Uhr / Manuela M. Fitness auf der Wiese Treffpunkt draußen v.d. Sporthalle Birkenschule	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Strong Galerie od. OKK Außenfläche	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle
Donnerstag	11.08.2022	10:00 - 11:00 Uhr / Angela H. Pilates Tanzsaal OKK	19:30 - 21:30 Uhr / Karin Jedermannsport Wiesenschule od. OKK Außenfl.			
Freitag	12.08.2022	18:00 - 19:00 Uhr / Conny Salsation - Dancefitness Galerie od. OKK Außenfläche				
Samstag	13.08.2022					
Sonntag	14.08.2022	10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B. Strong OKK Außenf. od. Medienraum OKK				
Montag	15.08.2022	17:00 - 18:00 Uhr / Angela H. BodyFit Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.	18:00 - 19:00 Uhr / Angela H. Pilates Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Body mixed workout Medienraum OKK		
Dienstag	16.08.2022	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Pilates Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.	11:00 - 12:00 Uhr / Rebecca Pilates für jedermann Tanzsaal OKK	17:00 - 18:00 Uhr / Andrea B. Zumba Fitness Tanzsaal OKK	20:00 - 22:00 Uhr / Aline Jedermannsport Wiesenschule	
Mittwoch	17.08.2022	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	14:00 - 15:00 Uhr / Angela L. Seniorengymnastik Steinbecker Sporthalle	18:00 - 19:30 Uhr / Manuela M. Fitness auf der Wiese Treffpunkt draußen v.d. Sporthalle Birkenschule	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Strong Galerie od. OKK Außenfläche	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle
Donnerstag	18.08.2022	10:00 - 11:00 Uhr / Angela H. Pilates Tanzsaal OKK	19:30 - 21:30 Uhr / Karin Jedermannsport Wiesenschule od. OKK Außenfl.			
Freitag	19.08.2022	18:00 - 19:00 Uhr / Conny Salsation - Dancefitness Galerie od. OKK Außenfläche				
Samstag	20.08.2022					
Sonntag	21.08.2022	10:45 - 11:45 Uhr / Andrea B. Strong OKK Außenf. od. Medienraum OKK				
Montag	22.08.2022	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Body mixed workout Medienraum OKK				
Dienstag	23.08.2022	08:45 - 09:45 Uhr / Andrea V. Pilates Tanzsaal OKK od. OKK Außenfl.	17:00 - 18:00 Uhr / Andrea B. Zumba Fitness Tanzsaal OKK	20:00 - 22:00 Uhr / Aline Jedermannsport Wiesenschule		
Mittwoch	24.08.2022	09:00 - 10:30 Uhr / Monika Nordic-Walking Parkplatz 08-Sportzentrum	14:00 - 15:00 Uhr / Angela L. Seniorengymnastik Steinbecker Sporthalle	18:00 - 19:30 Uhr / Manuela M. Fitness auf der Wiese Treffpunkt draußen v.d. Sporthalle Birkenschule	19:00 - 20:00 Uhr / Andrea B. Strong Galerie od. OKK Außenfläche	20:00 - 22:00 Uhr / Karin T. Fitness am Mittwoch Steinbecker Sporthalle



Geschäftsstelle:
TSV Buchholz 08
Wilhelm-Baastrup-Platz 2
21244 Buchholz

Tel.: 04181-31594
www.buchholz08.de



(Änderungen vorbehalten - Termine, Uhrzeit oder Veranstaltungsorte können abweichen)

Sommerferienprogramm 2022

Bitte vorab für das Sommerferienprogramm bei dem jeweiligen Trainer anmelden, hier die Kontaktdaten:

Angela H. 0176 / 53 83 95 60

Karin T. 0176 / 45 69 39 91

Tanja 0179 / 665 420 3

Angela L. 0163 / 988 75 79

Andrea B. 0176 / 57 69 00 64

Andrea V. 0172 / 48 66 788

Karin H. 04181 / 361 77

Rebecca 01578 / 720 78 83

Aline 0176 / 969 764 86

Conny 0160 / 97588593

Monika 04181 / 321 48

Manuela M. 0152 / 3364 80 99

Andrea P. 04187 / 12 81

