



Sportfreunde Oesede/Georgsmarienhütte e.V.

Sportprogramm 2019

BADMINTON			
Damen und Herren	Donnerstag	19.00-22.00	MI-Halle
BASKETBALL			
Damen	Mittwoch	18.30-20.00	MI-Halle
Herren	Dienstag Freitag	20.00-21.30 19.00-20.30	MI-Halle GA-Halle
Kinder gemischt U14	Dienstag	17.00-18.30	MI-Halle
Kinder gemischt U14	Mittwoch	17.00-18.30	MI-Halle
Kinder gemischt U 11	Mittwoch	17.30-18.30	MI-Halle
Kinder gemischt U11	Freitag	18.00-19.00	GA-Halle
Gerätefitness			
Anfänger und Fortgeschrittene	Montag – Freitag Samstag	16.00-22.00 12.00-15.00	MI-Halle Auf Anfrage
Zutritt nur mit gültigem Abteilungsausweis (Jugendliche ab 16 Jahre)			
FUSSBALL			
Anfragen unter 05401/5657			
Wir bieten für alle Altersklassen Fußball an			
GESUNDHEITSSPORT			
Rücken Fit	Dienstag	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Rücken Fit	Freitag	10.30-11.30	SFO-Zentrum
Rücken Fit	Freitag	18.00-19.00	SFO-Zentrum
Ambulanter Herzsport + Entspannung			
	Dienstag	09.00-10.00 10.00-11.00 18.00-19.00 19.00-20.00	SFO-Zentrum
	Mittwoch	18.00-19.00 19.00-20.00	SFO-Zentrum
Psychomotorisches Turnen für Kinder mit Verordnung	Donnerstag	16.00-17.00	SFO-Zentrum

GYMNASTIK			
Aerobic für Frauen	Montag	09.00-10.00	SFO-Zentrum
Senioryogastik	Montag	10.00-11.00	SFO-Zentrum
Sportabzeichen April-Oktober	Montag	11.00-12.00	SFO-Zentrum
Lift it up Langhanteltraining	Montag	17.00-18.00	SFO-Zentrum
Jumping Kurs	Montag	17.00-18.00	SFO-Zentrum
Bauch Beine Po	Montag	18.00-19.00	SFO-Zentrum
Pilates für Einsteiger	Montag	18.00-19.00	SFO-Zentrum
TiloChi®	Montag	19.00-20.00	SFO-Zentrum
Zumba®	Montag	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Multi-Workout	Dienstag	zur Zeit nicht	SFO-Zentrum
Walking für Senioren	Dienstag	10.30-11.30	SFO-Zentrum
Pilates	Dienstag	17.30-18.30	SFO-Zentrum
Yoga mit Entspannung	Dienstag	18.30-20.00	SFO-Zentrum
Yoga Sanft Oktober-März	Dienstag	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Ski Gymnastik Okt.-März	Dienstag	19.00-20.00	GA-Halle
Fit for Fun April-September	Dienstag	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Aerobic für Frauen	Mittwoch	09.00-10.00	SFO-Zentrum
Senioryogastik	Mittwoch	10.00-11.00	SFO-Zentrum
Gymnastik für Männer	Mittwoch	11.00-12.00	SFO-Zentrum
Bodystyling	Mittwoch	18.00-19.00	SFO-Zentrum
Lift it up Langhanteltraining	Mittwoch	19.00-20.00	SFO-Zentrum
Hit Kurs	Mittwoch	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Jumping Kurs	Mittwoch	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Fit for Fun	Donnerstag	08.30-09.30	SFO-Zentrum
Jumping Kurs	Donnerstag	09.30-10.30	SFO-Zentrum
Tabata	Donnerstag	17.15-18.00	SFO-Zentrum
Faszinierend Fit (Faszien und mehr)	Donnerstag	18.00-19.00	SFO-Zentrum
Lauftreff mit Anna	Donnerstag	18.45-20.00	SFO-Zentrum
Pilates	Donnerstag	19.00-20.00	SFO-Zentrum
Zumba®	Donnerstag	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Body-Workout	Freitag	08.30-09.30	SFO-Zentrum
Gymnastik für Senioren	Freitag	9.30-10.30	SFO-Zentrum
JAZZ-DANCE			
Kinder (9 - 12 Jahre)	Freitag	15.30-16.30	SFO-Zentrum
Kinder (3 - 5 Jahre)	Freitag	16.30-17.15	SFO-Zentrum
Kinder (6 - 8 Jahre)	Freitag	17.15-18.00	SFO-Zentrum
Ab 15 - 25 Jahre	Samstag	10.30-12.00	SFO-Zentrum

TISCHTENNIS			
Schüler	Montag	17.30-19.00	GA-Halle
Jugendliche	Montag	18.00-19.30	GA-Halle
Damen/Herren	Montag Donnerstag	19.00-22.00 17.45-22.00	GA-Halle GA-Halle
Hobbyspieler	Sonntag	10.00-12.00	SFO-Zentrum
TRAMPOLIN			
Kinder (5 - 10 Jahre)	Dienstag	17.00-18.00	MI-Halle
Kinder ab 10 Jahre	Dienstag	18.00-19.30	MI-Halle
KINDERJUMPING AB 11 JAHRE	Mittwoch	17.00-18.00	SFO-Zentrum
KINDER-TURNEN			
Vorschulturnen 4 - 6 Jahre	Montag	15.30-16.30	MI-Halle
Eltern- Kind Turnen 2 - 4 Jahre	Montag	16.30-17.30	MI-Halle
Kinder (3 - 6 Jahre)	Dienstag	15.00-16.00	GA-Halle
Kinder (7 - 11 Jahre)	Dienstag	16.00-17.00	GA-Halle
Sportspiele Jungen ab 8 Jahre	z.Zeit nicht	15.30.16.30	MI-Halle
Geräteturnen Mädchen ab 8 J.	z.Zeit nicht	16.30-17.30	MI-Halle
Kinder (3 - 6 Jahre)	Donnerstag	14.30-15.30	GA-Halle
Eltern - Kind 2 - 4 Jahre	Donnerstag	15.30-16.30	GA-Halle
VOLLEYBALL			
Sie + Er Hobby-Mixed	Mittwoch	20.00-22.00	MI-Halle

GA-Halle:	Glückauf-Halle, Südring 60
MI-Halle:	Halle der Michaelisschule
SFO-Zentrum:	Kruseweg 32

Geschäftsstelle / Sport-Informations-Zentrum (SIZ)	
Öffnungszeiten:	Dienstags 18.00 - 20.00 Uhr Donnerstag 18.00 - 20.00 Uhr
Sportfreunde Oesede-Georgsmarienhütte e.V. Kruseweg 32 • 49124 Georgsmarienhütte • Telefon: 0 54 01/56 57 e-Mail: sportfreunde-oesede@osnnet.de Internet: http://www.sportfreunde-oesede.de	

Beiträge:

Folgende Beiträge werden vierteljährlich per Lastschrift erhoben:	
Kinder (bis 14 Jahre)	20,00 Euro
Jugendliche (14 - 18 Jahre)	26,00 Euro
Erwachsene	34,00 Euro
Familienbeitrag	55,50 Euro
Der Vorstand	

Stand: 17.05.2019