



# Sportfreunde Oesede/Georgsmarienhütte e.V.

## Sportprogramm 2023

<b>BADMINTON</b>			
Damen und Herren	Donnerstag	19.00-22.00	MI-Halle
<b>BASKETBALL</b>			
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
<b>Gerätefitness</b>			
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)			
<b>FUSSBALL</b>			
Anfragen unter 05401/5657			
Wir bieten für alle Altersklassen Fußball an			
<b>GESUNDHEITSSPORT</b>			
Rücken Fit	Dienstag	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Rücken Fit	Freitag	11.00-12.00	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

<b>GYMNASTIK</b>			
Aerobic für Frauen	Montag	Zur Zeit nicht	SFO-Zentrum
Gymnastik 60+	Montag	10.00-11.00	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	Montag	18.00-19.00	SFO-Zentrum
Hulla Hoop	Montag	18.15-19.00	SFO-Zentrum
TriloChi®	Montag	19.00-20.00	SFO-Zentrum
Zumba	Montag	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Multi-Workout	Dienstag	zur Zeit nicht	SFO-Zentrum
Pilates	Dienstag	17.15-18.15	SFO-Zentrum
Yoga mit Entspannung	Dienstag	18.30-20.00	SFO-Zentrum
Ski Gymnastik Okt.-März	Dienstag	19.00-20.00	GA-Halle
Fit for Fun April-September	Dienstag	19.00-20.00	SFO-Zentrum
Aerobic für Frauen	Mittwoch	Zu Zeit nicht	SFO-Zentrum
Senioren-gymnastik	Mittwoch	Zur Zeit nicht	SFO-Zentrum
Gymnastik für Männer	Mittwoch	Zur Zeit nicht	SFO-Zentrum
Bodystyling	Mittwoch	18.00-19.00	SFO-Zentrum
Lift it up Langhanteltraining	Mittwoch	19.00-20.00	SFO-Zentrum
Jumping	Mittwoch	18.30-19.30	SFO-Zentrum
Zumba	Mittwoch	19.30-20.30	SFO-Zentrum
Fit for Fun	Donnerstag	09.00-10.00	SFO-Zentrum
Tabata	Donnerstag	17.00 -18.00	SFO-Zentrum
Faszinierend Fit (Faszien und mehr)	Donnerstag	18.00-19.00	SFO-Zentrum
Lauftreff März-Okt.	Donnerstag	18.30-19.30	SFO-Zentrum
Pilates	Donnerstag	19.00-20.00	SFO-Zentrum
Yoga	Donnerstag	20.00-21.00	SFO-Zentrum
Body-Workout	Freitag	09.00-10.00	SFO-Zentrum
Gymnastik für Senioren	Freitag	10.00-11.00	SFO-Zentrum
<b>JAZZ-DANCE</b>			
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

<b>TISCHTENNIS</b>			
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
<b>TRAMPOLIN</b>			
Kinder (5 - 10 Jahre)	Dienstag	17.00-18.00	MI-Halle
Kinder ab 10 Jahre	Dienstag	18.00-19.30	MI-Halle
<b>KINDERJUMPING AB 6 JAHRE</b>	Mittwoch	17.30-18.30	SFO-Zentrum
<b>KINDER-TURNEN</b>			
Kinder (3 - 6 Jahre)	Dienstag	15.00-16.00	GA-Halle
Kinder (7 - 11 Jahre)	Dienstag	16.00-17.00	GA-Halle
Kinder (3 - 6 Jahre)	Donnerstag	14.30-15.30	GA-Halle
Eltern - Kind 2 - 4 Jahre	Donnerstag	15.30-16.30	GA-Halle
<b>VOLLEYBALL</b>			
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: <a href="mailto:sportfreunde-oesede@osnnet.de">sportfreunde-oesede@osnnet.de</a> Internet: <a href="http://www.sportfreunde-oesede.de">http://www.sportfreunde-oesede.de</a>	

### 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: 22.09.2023