

01 | Einradfahren für Kinder

Anfänger und Fortgeschrittene. Räder werden gestellt, wenn kein eigenes Einrad mitgebracht wird.

Mitbringen: eigene Einräder, wenn vorhanden, leichte Sportkleidung, Leggings, Ballettschuhe oder leichte Turnschuhe mit hellen Sohlen.

► Rad-, Roll- und Motorsportverein FN e.V.

Alte Turn- und Festhalle, Seiteneingang Parkplatz, Scheffelstr. 16, 88045 FN

02 | Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Mitbringen: leichte Sportkleidung.

► VfB FN e.V./Abt. Tae Kwon Do, Kleine Turnhalle der Schreienesch-Schule, Stauffenbergstr. 2, 88046 FN

03 | Bewegungslandschaft und Spielerisches Geräteturnen

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, gut passende Turnschuhe mit hellen Sohlen, kleines Vesper und etwas zu Trinken.

► Turnerschaft 1862 FN e.V.

ZF-ARENA, Kunstturnhallen 2 und 3, Treffpunkt: Haupteingang der ARENA, Meistershofener Straße 25/1, 88045 FN

04 | Karate

Es wird barfuß auf Matten trainiert.

Mitbringen: lange Sporthose, T-Shirt.

► Karate Team Bodensee, Trainingszentrum des Karate Teams Bodensee (neben ZF-ARENA) Meistershofener Str. 21, 88045 FN

05 | Vom Federball zum Badminton

Schläger und Bälle werden gestellt.

Mitbringen: leichte Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen.

► VfB FN e.V./Badminton, (Hauptschul-)Sporthalle der Schreienesch-Schule, Vogelsangstr. 23, 88046 FN

06 | Spaß an der Bewegung

Mit Ganzkörper-Dehnung zur Kräftigung des Rückens.

Mitbringen: leichte Sportkleidung.

► VfB FN e.V./Abt. Tae Kwon Do, Kleine Turnhalle der Schreienesch-Schule, Stauffenbergstr. 2, 88046 FN

07 | Outdoor-Bootcamp

Die neue moderne Fitness.

Mitbringen: leichte Sportkleidung für Sport im Freien. Bei Regen findet das Fitness-Programm in der Gymnastikhalle unter der VfB-Tribüne statt, in diesem Fall bitte Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen!

► Judo-Ju-Jitsu-Verein, Treffpunkt: Eingang zum VfB-Sportgelände, Teuringer Str. 2, 88045 FN

08 | Capoeira-Schnupperworkshop

Brasilianische Kampfsportart zum Kennenlernen.

Es wird barfuß trainiert.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung.

► TSV Fischbach, Abt. Capoeira, Sondersportraum im EG der Bodensee-Sporthalle, Katharinenstr. 28, 88045 FN

09 | Kunstradfahren für Kinder

Räder werden gestellt.

Mitbringen: leichte Sportkleidung, Leggings, Ballettschuhe oder leichte Turnschuhe mit hellen Sohlen.

► Rad-, Roll- und Motorsportverein FN e.V., Alte Turn- und Festhalle, Seiteneingang Parkplatz, Scheffelstr. 16, 88045 FN

10 | Biken für Teens

Geführte Radtour ins Häfler Hinterland – erwachsene Begleitpersonen sind willkommen.

Mitbringen / Voraussetzung für die Teilnahme: Verkehrstüchtiges Rad und Fahrradhelm. Es besteht HELM-PFLICHT! Ein Handy ist empfehlenswert.

► Radsportverein „Seerose“ FN e.V., Treffpunkt: Rathaus Ailingen, Haupteingang, Hauptstr. 2, 88048 FN-Ailingen

11 | Tennis

Schnuppertraining für Kids. Tennisschläger werden bei Bedarf gestellt.

Mitbringen: eigene Schläger, wenn vorhanden, Sportkleidung und Turn- oder Tennisschuhe.

► TSV Fischbach e.V., Abt. Tennis, Tennisanlage des TSV Fischbach im Stockerholz, Zaunkönigweg 7, 88048 FN

12 | Judo zum Kennenlernen für Kids und Teens

Es wird barfuß auf Matten trainiert.

Mitbringen: leichte Sportkleidung.

► Judo-Ju-Jitsu-Verein FN e.V., Bodensee-Sporthalle/Judoraum (Eingang Scheffelstraße), Katharinenstr. 28, 88045 FN

13 | Lauf-/Walking-Treff und Nordic-Walking

Mitbringen: gute Laufschuhe ebenso Stöcke für Nordic-Walking, falls vorhanden (bei Bedarf die Stöcke evtl. in den Sportgeschäften ausleihen: eine Ausleihe dort bitte rechtzeitig anmelden mit Angabe der Körpergröße).

► Lauftreff FN, Treffpunkt am Gaskessel im Seewald, 88046 FN

14 | Schnuppersegeln für Kinder

Voraussetzung: Teilnahme nur für Schwimmer im Besitz eines Freischwimmer-Zeugnisses!

Anmeldung: bis spätestens 24.08. an jugend@wyc-fn.de

Mitbringen: Wechselkleidung, Badekleidung, Handtuch, Kopfbedeckung, Sonnenschutz, saubere Turn- oder Bordschuhe.

► Württembergischer Yacht-Club FN, Jollengelände des Württembergischen Yacht-Clubs, Am Seemooser Horn 1, 88045 FN

15 | Videoclip/MTV-Dance für Teens

Mitbringen: leichte bequeme Freizeitkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen.

► ATC Graf Zeppelin

Große Pestalozzi-Turnhalle, Scheffelstr. 20, 88045 FN

16 | Ringen und Raufen für Jungs

Spielerische Einführung in die olympische Sportart Ringen.

Mitbringen: funktionale Sportbekleidung (Sporthosen OHNE REIßVERSCHLÜSSE), Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch.

► VfB/Abt. Ringen, Bodensee-Sporthalle/Ringerraum, Umkleiden 5/6, Katharinenstr. 28, 88045 FN

17 | HipHop für Jugendliche

Mitbringen: leichte bequeme Freizeit-/Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen.

► ATC Graf Zeppelin

Große Pestalozzi-Turnhalle, Scheffelstr. 20, 88045 FN

18 | Boogie Woogie-Schnupperkurs

Für alle Jungen und Junggebliebenen mit Freude an der Musik der Golden Fifties. Teilnahme möglichst paarweise.

Mitbringen: lockere Kleidung, flache Schuhe mit glatter Sohle.

► Rock'n Roll-Club FN e.V., Bodensee-Sporthalle/Sondersportraum im Erdgeschoss, Katharinenstr. 28, 88045 FN

19 | Rückenschmerzen – Nein danke!

Erfahren und erlernen Sie Ihren Rücken zu stärken und Rückenproblemen abzuwehren!

Mitbringen: leichte Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle.

► Bechterew-Gruppe FN, VfB/Gymnastikhalle unter der Stadiontribüne, Teuringer Str. 2, 88045 FN

20 | Ju-Jitsu

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kids und Teenies.

Mitbringen: leichte Sportkleidung.

► Judo-Ju-Jitsu-Verein FN e.V., Bodensee-Sporthalle/Judoraum (Eingang Scheffelstraße), Katharinenstr. 28, 88045 FN

21 | Lindy Hop

Lässiger Tanz zum wunderbaren Swing der Bigbands der 30er und 40er Jahre. Teilnahme möglichst paarweise.

Mitbringen: lockere Kleidung, flache Schuhe mit glatter Sohle.

► Rock'n Roll-Club FN e.V., Bodensee-Sporthalle/Sondersportraum im Erdgeschoss, Katharinenstr. 28, 88045 FN

22 | Schnuppersegeln auf der Clubyacht

Ein Tag auf unserer Clubyacht und den Schiffen der Vereinsmitglieder. Mindestalter für unbegleitete Jugendliche: 12 Jahre.

Voraussetzung: Teilnahme nur für gute Schwimmer möglich!

Anmeldung: bis spätestens 26.08. an jochen.rompel@segeln-fn.de

Mitbringen: Wechselkleidung, Badekleidung, Handtuch, Kopfbedeckung, Sonnenschutz, Vesper und Getränke, saubere Turn- oder Bordschuhe.

► Eisenbahner Sportverein Segeln e.V.

Treffpunkt: am ESV-Clubheim (am BSB-Hafen hinter der ehemaligen Fähre „Schussen“), Seestr. 28/1, 88045 FN

23 | Arnis - Philippinischer Stockkampf

Anmeldung: per E-Mail an info@vfb-fn-arnis.de

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen.

► VfB/Abt. Arnis, Turnhalle der Graf-Soden-Schule Meistershofener Str. 10, 88045 FN

24 | Tae Kwon Do

Zu innerer Ruhe und Entspannung.

Mitbringen: leichte Sportkleidung.

► VfB FN e.V./Abt. Tae Kwon Do, Kleine Turnhalle der Schreienesch-Schule, Stauffenbergstr. 2, 88046 FN

25 | Thay Bo

Kampfsportaerobic für Jugendliche und Erwachsene.

Mitbringen: leichte Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen.

► Judo-Ju-Jitsu-Verein FN e.V., VfB/Gymnastikhalle unter der VfB-Tribüne, Teuringer Str. 2, 88045 FN

26 | Schießen

Bitte beachten: Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 17. Lebensjahr müssen zu den Terminen eine Vollmacht beider Erziehungsberechtigten mitbringen, welche aussagt, dass diese mit der Teilnahme des jew. Kindes/Jugendlichen am Schießen einverstanden sind und die Kinder/Jugendlichen schießen dürfen. Das Mitbringen der Vollmacht ist unerlässlich!

► Schützengesellschaft FN e.V.

Schützenhaus, Heiseloch 8, 88045 FN

27 | COM-FIT

Funktionales Fitness-Training mit Kettlebells, Battle Ropes und Bulgarian Bags.

Anmeldung: per E-Mail an info@vfb-fn-arnis.de

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, Handtuch.

► VfB/Abt. Arnis, Turnhalle der Graf-Soden-Schule, Meistershofener Str. 10, 88045 FN

28 | Kanadier und Kajak

Fahrten für Kinder und Jugendliche. Aufnahme max. 12 Pers.

Voraussetzung: es dürfen NUR Schwimmer teilnehmen.

Anmeldung: bis spätestens 07.09., Tel. 07541-2033202

Mitbringen: Badesachen.

► VfB FN e.V./Abt. Kanu

Bootshaus am Seemooser Horn 18, 88045 FN

29 | Boule

Französisches Kugelspiel. Schnupperturnier/-Training für Jedermann. Leihkugeln werden zur Verfügung gestellt.

► Boule-Club FN, Boule-Gelände im Fallenbrunnen bei Parkplatz Campus (Zufahrt ist ausgeschildert), Hochstr. 111, 88045 FN

30 | Gorodki

Wurfspiel aus Russland. Schnupperturnier/-Training für Jedermann. Gorodki-Wurfstäbe werden zur Verfügung gestellt.

► Boule-Club FN, Boule-Gelände im Fallenbrunnen bei Parkplatz Campus (Zufahrt ist ausgeschildert), Hochstr. 111, 88045 FN

31 | Tai Chi

Der ganze Körper in Bewegung – leicht und beweglich, wie Perlen auf der Schnur.

Mitbringen: leichte Sportkleidung.

► Judo-Ju-Jitsu-Verein FN e.V., Bodensee-Sporthalle/Sondersportraum im EG (Eingang Scheffelstraße), Katharinenstr. 28, 88045 FN

32 | Combatives – Selbstschutz-Training

Für Jedermann/-frau.

Anmeldung: per E-Mail an info@vfb-fn-arnis.de

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe.

► VfB/Abt. Arnis, Turnhalle der Graf-Soden-Schule Meistershofener Str. 10, 88045 FN

Die Friedrichshafener Sportvereine laden Sie herzlich ein!

Sommerferien-
Sportprogramm

für Feriengäste & Daheimgebliebene

24.08. -
11.09.
2015



Sommerferien Sportprogramm 24.08.-11.09.2015

Allgemeine Informationen

- ▶ Alle Angebote sind kostenlos.
- ▶ Alle Angebote finden unter der Anleitung qualifizierter Übungsleiter statt.
- ▶ Es besteht Versicherungsschutz.
- ▶ Bei den Kursen handelt es sich jeweils um eine Einführung in die Sportart.
- ▶ Bei Regenwetter finden die Kurse im Freien nicht statt (Ausnahme: Outdoor-Bootcamp, siehe Nr. 7).
- ▶ In allen Hallen dürfen nur Sportschuhe mit hellen Sohlen getragen werden.
- ▶ Ausreichend Getränke mitbringen – und bei Bedarf, z. B. bei längeren Veranstaltungen, ein kleines Vesper.

An folgenden Kursen dürfen nur gute Schwimmer teilnehmen:

- ▶ Ein Tag Schnuppersegeln auf der Clubyacht
- ▶ Schnuppersegeln für Kinder
- ▶ Fahrt mit dem Kanadier / Kajak-Schnupperkurs

*Hier sind Anmeldungen erforderlich:

- ▶ Schnuppersegeln für Kinder (Nr. 14)
- ▶ Ein Tag Schnuppersegeln auf der Clubyacht (Nr. 22)
- ▶ Arnis – Philippinischer Stockkampf (Nr. 23)
- ▶ COM-FIT/Funktionales Fitnesstraining (Nr. 27)
- ▶ Fahrt mit dem Kanadier / Kajak-Schnupperkurs (Nr. 28)
- ▶ Combatives – Selbstschutztraining (Nr. 32)

... und bald kann's losgehen!
viel Spaß mit unserem Sportprogramm!

Impressum / Auskünfte:

Stadt Friedrichshafen, Amt für Bildung, Familie und Sport
Adenauerplatz 1, 88045 Friedrichshafen
Tel. 07541 203-3202
www.sommerferiensportprogramm.friedrichshafen.de

SPORTPROGRAMM ÜBERSICHT

ausführliche Informationen zu den Kursen – siehe Rückseite

Nr.	Uhrzeit	Veranstalter	Kurs	Alter
MONTAG, 24.08.				
01	10:00-12:00	RRMV	Einradfahren für Kinder – Anfänger und Fortgeschrittene	6-14
02	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	ab 14
03	17:00-19:00	Turnerschaft	Bewegungslandschaft – Spielerisches Geräteturnen für Kinder	7-12
04	19:00-20:00	Karate Team	Karate für Erwachsene	Erw.
DIENSTAG, 25.08.				
05	09:30-11:30	VfB/Badminton	Vom Federball zum Badminton, Schläger und Bälle werden gestellt	8-18
06	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Spaß an der Bewegung	ab 16
07	18:00-19:15	Judo-Ju-Jutsu-Verein	Outdoor-Bootcamp, Jugendliche und Erwachsene	ab 13
08	19:30-21:00	TSV/Capoeira	Capoeira-Schnupperworkshop (Erwachsene sind willkommen)	ab 10
MITTWOCH, 26.08.				
04	10:00-11:00	Karate Team	Karate für Erwachsene	Erw.
09	10:00-12:00	RRMV	Kunstradfahren für Kinder (Anfänger)	5-8
10	14:00-16:00	RSV Seerose	Biken für Teens – Geführte Radtour durch's Häfler Hinterland – Helmpflicht!	10-14
04	15:00-16:00	Karate Team	Karate für Minis	4-6
04	16:00-17:00	Karate Team	Karate für Kids	6-8
02	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	ab 14
11	17:00-18:30	TSV/Tennis	Tennis-Schnuppertraining für Kids, Tennisschläger werden b. Bed. gestellt	7-14
12	17:30-18:30	Judo-Ju-Jutsu-Verein	Judo zum Kennenlernen für Kids und Teens	8-14
13	18:30-19:30	Laufftreff	Lauf-/Walking-Treff u. Nordic Walking	ab 12
DONNERSTAG, 27.08.				
14	15:00-17:00	WYC	Schnuppersegeln für Kinder mit Freischwimmer-Zeugnis – Anmeldepflicht*	7-11
15	16:30-18:00	ATC Graf Zeppelin	Videoclip/MTV-Dance für Teens	10-14

Nr.	Uhrzeit	Veranstalter	Kurs	Alter
06	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Spaß an der Bewegung	ab 16
04	17:00-18:00	Karate Team	Karate für Schülerinnen und Schüler	9-12
16	17:15-18:30	VfB/Ringen	Ringen und Raufen für Jungs	6-14
17	18:00-19:00	ATC Graf Zeppelin	HipHop für Jugendliche	15-17
04	18:00-19:00	Karate Team	Karate für Teens	13-16
18	19:00-20:00	Rock'n Roll-Club	Boogie Woogie-Schnupperkurs	ab 16
4	19:00-20:00	Karate Team	Karate für Erwachsene	Erw.
19	19:30-20:30	Bechterew FN	Rückenschmerzen – Nein Danke!	Erw.
FREITAG, 28.08.				
03	09:00-12:00	Turnerschaft	Bewegungslandschaft - Spielerisches Geräteturnen für Kinder	7-12
02	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	ab 14
20	17:00-18:00	Judo-Ju-Jutsu-Verein	Ju-Jutsu – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	8-14
21	19:00-20:00	Rock'n Roll-Club	Lindy Hop: Lässig Tanzen zum Swing der Big Bands	ab 16
SAMSTAG, 29.08.				
22	10:00-15:30	ESV/Segeln	1 Tag Schnuppersegeln a. d. Clubyacht für gute Schwimmer – Anmeldepflicht*	ab 12
03	10:00-12:00	Turnerschaft	Schnuppertag Spielerisches Geräte-turnen für Mädchen	4-7
03	14:00-16:00	Turnerschaft	Schnuppertag Spielerisches Geräte-turnen für Jungen	4-7
SONNTAG, 30.08.				
22	10:00-15:30	ESV/Segeln	1 Tag Schnuppersegeln a. d. Clubyacht für gute Schwimmer – Anmeldepflicht*	ab 12
MONTAG, 31.08.				
01	10:00-12:00	RRMV	Einradfahren für Kinder - Anfänger und Fortgeschrittene	6-14
03	17:00-19:00	Turnerschaft	Bewegungslandschaft - Spielerisches Geräteturnen für Kinder	7-12
23	18:30-20:00	VfB/Arnis	Arnis – Philippinischer Stockkampf – Anmeldepflicht*	8-15

Nr.	Uhrzeit	Veranstalter	Kurs	Alter
04	19:00-20:00	Karate Team	Karate für Erwachsene	Erw.
DIENSTAG, 01.09.				
07	18:00-19:15	Judo-Ju-Jutsu-Verein	Outdoor-Bootcamp, Jugendliche und Erwachsene	ab 13
26	18:00-19:30	Schützen-gesellschaft	Schießen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	ab 10
27	18:30-20:00	VfB/Arnis	COM-FIT/Funktionales Fitnesstraining – Anmeldepflicht*	ab 16
08	19:30-21:00	TSV/Capoeira	Capoeira-Schnupperworkshop (Erwachsene sind willkommen)	ab 10
MITTWOCH, 02.09.				
04	10:00-11:00	Karate Team	Karate für Erwachsene	Erw.
09	10:00-12:00	RRMV	Kunstradfahren für Kinder (Anfänger)	5-8
10	14:00-16:00	RSV Seerose	Biken für Teens – Geführte Radtour durch's Häfler Hinterland – Helmpflicht!	10-14
04	15:00-16:00	Karate Team	Karate für Minis	4-6
04	16:00-17:00	Karate Team	Karate für Kids	6-8
11	17:00-18:30	TSV/Tennis	Tennis-Schnuppertraining für Kids, Tennisschläger werden b. Bed. gestellt	7-14
29	17:00-19:00	Boule-Club	Boule – Französisches Kugelspiel, Leihkugeln werden gestellt	ab 12
30	17:00-19:00	Boule-Club	Gorodki – Wurfspiel aus Russland, Wurfstöcke werden gestellt	ab 12
13	18:30-19:30	Laufftreff	Lauf-/Walking-Treff u. Nordic Walking	ab 12
DONNERSTAG, 03.09.				
15	16:30-18:00	ATC Graf Zeppelin	Videoclip/MTV-Dance für Teens	10-14
04	17:00-18:00	Karate Team	Karate für Schülerinnen und Schüler	9-12
16	17:15-18:30	VfB/Ringen	Ringen und Raufen für Jungs	6-14
17	18:00-19:00	ATC Graf Zeppelin	HipHop für Jugendliche	15-17
04	18:00-19:00	Karate Team	Karate für Teens	13-16
32	18:30-20:00	VfB/Arnis	Combatives – Selbstschutztraining – Anmeldepflicht*	ab 16
04	19:00-20:00	Karate-Team	Karate für Erwachsene	Erw.
18	19:00-20:00	Rock'n Roll-Club	Boogie Woogie-Schnupperkurs	ab 16

Nr.	Uhrzeit	Veranstalter	Kurs	Alter
19	19:30-20:30	Bechterew FN	Rückenschmerzen – Nein Danke!	Erw.
FREITAG, 04.09.				
21	19:00-20:00	Rock'n Roll-Club	Lindy Hop: Lässig Tanzen zum Swing der Big Bands	ab 16
SAMSTAG, 05.09.				
03	10:00-12:00	Turnerschaft	Schnuppertraining Spielerisches Geräteturnen für Mädchen	4-7
03	14:00-16:00	Turnerschaft	Schnuppertraining Spielerisches Geräteturnen für Jungen	4-7
MONTAG, 07.09.				
24	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Tae Kwon Do für Jungs und Mädchen (Erwachsene sind willkommen)	ab 6
23	18:30-20:00	VfB/Arnis	Arnis – Philippinischer Stockkampf – Anmeldepflicht*	8-15
04	19:00-20:00	Karate Team	Karate für Erwachsene	Erw.
DIENSTAG, 08.09.				
05	09:30-11:30	VfB/Badminton	Vom Federball zum Badminton, Schläger und Bälle werden gestellt	8-18
24	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Tae Kwon Do entschleunigt durch Poomse/Formen	ab 16
25	18:00-19:00	Judo-Ju-Jutsu-Verein	Thay Bo – Kampfsportaerobic	ab 13
26	18:00-19:30	Schützen-gesellschaft	Schießen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	ab 10
27	18:30-20:00	VfB/Arnis	COM-FIT/Funktionales Fitnesstraining – Anmeldepflicht*	ab 16
08	19:30-21:00	TSV/Capoeira	Capoeira-Schnupperworkshop (Erwachsene sind willkommen)	ab 10
MITTWOCH, 09.09.				
04	10:00-11:00	Karate Team	Karate für Erwachsene	Erw.
10	14:00-16:00	RSV Seerose	Biken für Teens – Geführte Radtour durch's Häfler Hinterland – Helmpflicht!	10-14
28	14:00-16:00	VfB/Kanu	Fahrt mit Kanadier und Kajak – Anmeldepflicht*	9-18

Nr.	Uhrzeit	Veranstalter	Kurs	Alter
04	15:00-16:00	Karate Team	Karate für Minis	4-6
04	16:00-17:00	Karate Team	Karate für Kids	6-8
24	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Tae Kwon Do für Jungs und Mädels (Erwachsene sind willkommen)	ab 6
11	17:00-18:30	TSV/Tennis	Tennis-Schnuppertraining für Kids, Tennisschläger werden b. Bed. gestellt	7-14
29	17:00-19:00	Boule-Club	Boule – Französisches Kugelspiel, Leihkugeln werden gestellt	ab 12
30	17:00-19:00	Boule-Club	Gorodki – Wurfspiel aus Russland, Wurfstöcke werden gestellt	ab 12
13	18:30-19:30	Laufftreff	Lauf-/Walking-Treff u. Nordic Walking	ab 12
31	19:00-20:15	Judo-Ju-Jutsu-Verein	Tai Chi – Der ganze Körper in Bewegung	ab 13
DONNERSTAG, 10.09.				
15	16:30-18:00	ATC Graf Zeppelin	Videoclip/MTV-Dance für Teens	10-14
24	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Tae Kwon Do entschleunigt durch Poomse/Formen	ab 16
04	17:00-18:00	Karate Team	Karate für Schülerinnen und Schüler	9-12
17	18:00-19:00	ATC Graf Zeppelin	HipHop für Jugendliche	15-17
04	18:00-19:00	Karate Team	Karate für Teens	13-16
32	18:30-20:00	VfB Arnis	Combatives – Selbstschutztraining – Anmeldepflicht*	ab 16
18	19:00-20:00	Rock'n Roll-Club	Boogie Woogie-Schnupperkurs	ab 16
04	19:00-20:00	Karate Team	Karate für Erwachsene	Erw.
19	19:30-20:30	Bechterew FN	Rückenschmerzen – Nein Danke!	Erw.
FREITAG, 11.09.				
24	17:00-18:00	VfB/Tae Kwon Do	Tae Kwon Do für Jungs und Mädels (Erwachsene sind willkommen)	ab 6
21	19:00-20:00	Rock'n Roll-Club	Lindy Hop: Lässig Tanzen zum Swing der Big Bands	ab 16

