

Sonderbacher Sportnacht am 12.09.2025 für Alle von 16-99 Jahre

Uhrzeit/Ort	DGH-Halle I (links)	DGH-Halle II (rechts)	DGH-Gemeinschaftsraum	DGH-Calisthenicsanlage	DGH-Bouleplatz	DGH-Parkplatz	Schwimmbad	Uhrzeit/Ort	
17:30	Einführung Tischtennis (Gerhard)	Atemtechnik (Waltraud)	Einführung/Übungen an der Calisthenics-Anlage, offene Stunde (Anna)				Aquafitness I (Jutta Sch.)	17:30	
17:35								17:35	
17:40								17:40	
17:45								17:45	
17:50							17:50		
17:55		Progressive Muskelentspannung (Margot)					Aquafitness II (Jutta Sch.)	17:55	
18:00								18:00	
18:05								18:05	
18:10			18:10						
18:15			18:15						
18:20								18:20	
18:25								18:25	
18:30	Begrüßung, gemeinsames Warm-Up (Wolfgang und ÜL-Team)							18:30	
18:35								18:35	
18:40								18:40	
18:45							18:45		
18:50	Zumba Gold ® (Claudia)	Trittsicher in die Zukunft - Sturzprophylaxe (Waltraud)	Qi Gong (Ruth)	Training an der Calisthenics-Anlage (Sylvia)	offenes Boule-Spiel (Philipp & Willi)	Wandern/Laufen rund um Sonderbach (Walter)		18:50	
18:55								18:55	
19:00								19:00	
19:05								19:05	
19:10								19:10	
19:15								19:15	
19:20		19:20							
19:25			19:25						
19:30	Stuhl-Zumba ® (Claudia)	Kraft Circuit für echte Kerle und starke Frauen (functional training, core training) (Jutta Sch.)	Yoga (Jutta Z.)						19:30
19:35								19:35	
19:40								19:40	
19:45								19:45	
19:50						19:50			
19:55						19:55			
20:00			20:00						
20:05			20:05						
20:10	Tabata - Bauch, Beine, Po (Evi & Amelia)	Step (Sylvia)	Pilates (Jutta Sch.)				20:10		
20:15						20:15			
20:20						20:20			
20:25						20:25			
20:30						20:30			
20:35						20:35			
20:40			20:40						
20:45			20:45						
20:50	Vortrag "Immunstark durch's Leben" (Mareike)	Faszientraining - Gymnastik und Faszienrolle (Sylvia)	Qi Gong (Ruth)				20:50		
20:55						20:55			
21:00						21:00			
21:05						21:05			
21:10						21:10			
21:15						21:15			
21:20			21:20						
21:25			21:25						
21:30	Badminton (Miriam)		Yoga (Jutta Z.)				21:30		
21:35						21:35			
21:40						21:40			
21:45						21:45			
21:50				Pilates - Schwerpunkt Mobilität und Dehnen (Jutta Sch.)		21:50			
21:55						21:55			
22:00		22:00							
22:05		22:05							
22:10							22:10		
22:15	Cool down und Verabschiedung (Wolfgang und ÜL-Team)						22:15		
22:20							22:20		
22:25							22:25		
22:30	währenddessen und anschließend open end an der Cocktail-Bar						22:30		

Anmeldung erwünscht unter Angabe der Kurswünsche unter: sport@tv-sonderbach.de oder vorstand@tv-sonderbach.de