

PROGRAMM

fit & fetzig SPORTWOCHE 4.-11. JULI '21

Sonntag, 04.07.

- 09:00 - 09:45 Thai Chi
- 09:00 - 11:00 CroSSChallenge
- 10:00 - 10:45 Thai Chi
- 10:00 - 11:00 Yoga
- 10:00 - 18:00 Badminton – Offenes Training
- 12:00 - 16:00 SSC – Kinderwelt
- 10:00 - 17:00 Basketball Skill Challenge
- 11:00 - 11:30 Aerobic: Bauch/Rücken
- 11:00 - 13:00 Schwimmen Talentsichtung
- 11:00 - 16:00 Volleyball, One-on-One-Challenge
- 11:30 Ballett Vorführung
- 12:00 - 16:00 Tauchen – Infostand
- 12:00 - 16:00 Gerätturnen Airtrack-Bahn
- 12:00 - 18:00 Inline-Hockey Turnier
- 14:00 - 16:00 Judo – Offenes Training
- 14:00 - 18:00 Frisbee
- 15:00 - 16:00 Ballett (drinnen) schnuppern/Kinder

Montag, 05.07.

- 09:00 - 09:45 Wirbelsäulengymnastik
- 17:30 - 18:30 Enshin Karate schnuppern/Erw.
- 18:30 - 19:30 Enshin Karate schnuppern/Kinder
- 19:00 - 19:45 Aerobic: Bauch-Beine-Po (BBP)
- 19:00 - 20:30 Judo – Offenes Training
- 19:15 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik

Dienstag, 06.07.

- 08:45 - 09:30 Funktionsgymnastik
- 18:00 - 21:00 Inline-Hockey
- 19:00 - 19:45 Wirbelsäulengymnastik
- 20:00 - 20:45 Aerobic: BBP

Mittwoch, 07.07.

- 09:00 - 09:45 Fitnessgymnastik
- 16:00 - 19:00 Volleyball: One-on-One-Challenge
- 17:00 - 19:00 Sportabzeichen-Treff*
- 19:00 - 20:30 Judo – Offenes Training

* nach Voranmeldung

Bei Regen informieren wir Sie über ein Ersatzprogramm direkt vor Ort.

SSC
DIE SPORTIDEE



facebook.de/ssc-karlsruhe



instagram.com/sscsportidee



twitter.com/ssc_sportidee

Donnerstag, 08.07.

- 09:15 - 10:00 Fitnessgymnastik
- 15:00 - 15:45 Ballett (drinnen) schnuppern/Kinder
- 17:30 - 18:30 Enshin schnuppern/Kinder
- 18:30 - 19:15 Aerobic: Power-Mix
- 18:30 - 19:15 Wirbelsäulengymnastik
- 18:30 - 20:00 Enshin Karate schnuppern/Erw.
- 19:30 - 20:30 Ballett (drinnen) schnuppern/Erw.

Freitag, 09.07.

- 15:30 - 16:30 Inline Laufschiule
- 16:30 - 18:00 Inline Hockey schnuppern/Jugendl.
- 18:00 - 20:00 Inline Hockey schnuppern/Erw.
- 19:00 - 19:45 Aerobic: Zumba

Sonntag, 11.07.

FAMILIENSPOSONNTAG

- 09:00 - 10:00 Yoga
- 10:00 - 11:00 Pilates
- 10:00 - 16:00 Kinderwelt
- 11:00 - 11:30 Aerobic: Bauch/Rücken
- 11:00 - 16:00 Hotspots Rush – Laufen, Strategie, Nervenkitzel
- 11:00 - 16:00 Volleyball: One-on-One-Challenge
- 11:30 - 13:00 Taekwondo – Offenes Training
- 13:30 - 14:15 Rhythmische Sportgymnastik Vorführung Gruppe und Einzel
- 14:00 - 16:00 Sportkegeln schnuppern

Mit dabei: Sakis Imbisswagen „Bratwurst & Co.“

**Trimm-Dich-Pfad für Familien
während der gesamten Sportwoche**

Informationen in der Sportwoche

Geschäftsstelle: MO – FR, 10:00 – 12:00 + 17:00 – 20:00
Info – Zelt: SO 4.7., 9:00 – 16:00 / SO 11.7., 10:00 – 16:00

Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenlos.
Es gelten die Teilnahmebedingungen der im Veranstaltungszeitraum gültigen Coronaverordnung.

Programmänderungen möglich.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite.

ssc-karlsruhe.de