



Sportfahrplan GSV

Unsere Angebote in der Grodener Sporthalle:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00-15:30	Senioren Hocker-		Turnen 4-7 Jahre Annika		Dance for Kids 4-7 Jahre Emma
15:30-16:00	Gymnastik Güntzler / Zobawa	Eltern-Kind- Turnen Stefanie Tiedemann			
16:00-16:30					Dance for Kids 7-10 Jahre Emma
16:30-17:00	Body- und Rückenfit				
17:00-17:30	Präventionssport Nadin Sabzog	Hobby-Horsing Nicole Walter			
17:30-18:00				Pilates Gudrun Niemczyk	
18:00-18:30	Langhantel & HIIT	Damen Gymnastik Gruppe 1 Behrensen / Sabzog	Damen Gymnastik Gruppe 2 Karin Behrensen		
18:30-19:00	Workout Christian Spiekermann			Step Aerobic 14-tägig Nadin Sabzog	Tischtennis Jugend Leistungsgruppe Klaus tom Suden
19:00-19:30	Tischtennis Kinder	Pilates Gudrun Niemczyk	Sie & Er Gymnastik Karin Behrensen		
19:30-20:00	Leistungsgruppe Klaus tom Suden				
20:00-20:30					
20:30-21:00					
21:00-21:30					
21:30-22:00					
Legende:	Kinder / Jugend	Damen / Herren	Damen	Senioren	Fußball

Weitere Angebote außerhalb der Halle:

Dienstags: **Sportabzeichenabnahme** von 17 Uhr bis 19 Uhr (Mai – September)
Treffpunkt: Grodener Sportplatz

Donnerstags: **Nordic Walking** von 16 Uhr bis 17 Uhr
Treffpunkt: Grodener Sportplatz

Freitags: **3000 Schritte** für die Gesundheit von 11 Uhr bis 12 Uhr
Treffpunkt: Gemeindehaus Groden

**Pole & Fitness
by Vicky** Mitglieder können hier kostenlos einen Fitnesskurs buchen!
Informationen bei Vicky unter 0176 2090 3567
Adresse: Papenstraße 117e, 27472 Cuxhaven

FC Cuxhaven **Fußball** findet von April bis Oktober draußen statt!
Informationen unter www.fc-cuxhaven.de