Outdoortraining des OSC Damme

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
				08.30-09.30						08.30-09.30					
08.30-09.30				Frauenfitness						Frauenfitness					
							10.00-11.00								
10.00-11.00							Frauengymnastik								
			16.00-17.00												
16.00-17.00			Männer 60 Plus												
	17.00-18.00	17.00-19.00		17.00-18.00			17.00-18.00			17.00-18.00	17.00-19.00		17.00-18.00		
		Sportakrobatik								Leichtathletik LG	Sportakrobatik				
17.00-17.30	Leichtathletik LG 1	Leistungsgruppen		Leichtathletik LG 1			Leichtathletik LG 1			1	Leistungsgruppen		Leichtathletik		
	17.00-18.00	17.00-19.00		17.00-18.00	17.30-18.30 Fitness		17.00-18.00			17.00-18.00	17.00-19.00		17.00-18.00		
		Sportakrobatik								Leichtathletik LG	Sportakrobatik				
17.30-18.00	Leichtathletik LG 1	Leistungsgruppen		Leichtathletik LG 1	Intervall		Leichtathletik LG 1			1	Leistungsgruppen		Leichtathletik		
	18.15-19.15	17.00-19.00		18.15-19.15	17.30-18.30 Fitness	18.00-19.00 Ju	18.15-19.15			18.15-19.15	17.00-19.00		18.15-19.15		
	Leichtathletik	Sportakrobatik		Leichtathletik			Leichtathletik			Leichtathletik	Sportakrobatik		Leichtathletik		
18.00-18.30	LG 2	Leistungsgruppen		LG 2	Intervall	Jutsu Kinder	LG 2			LG 2	Leistungsgruppen		Leistungsgruppe 2		
	18.15-19.15	17.00-19.00	18.30-19.30 Aerobic	18.15-19.15	18.30-19.15	18.00-19.00 Ju	18.15-19.15	18.45-19.45		18.15-19.15	17.00-19.00		18.15-19.15		
	Leichtathletik	Sportakrobatik		Leichtathletik			Leichtathletik	Konditionsgymna		Leichtathletik	Sportakrobatik		Leichtathletik		
18.30-19.00	LG 2	Leistungsgruppen	mit TaeBo	LG 2	BBPo	Jutsu Kinder	LG 2	stik		LG 2	Leistungsgruppen		Leistungsgruppe 2		
	18.15-19.15		18.30-19.30 Aerobic	18.15-19.15	18.30-19.15	19.00-20.00 Ju	18.15-19.15	18.45-19.45		18.15-19.15			18.15-19.15		
	Leichtathletik			Leichtathletik			Leichtathletik	Konditionsgymna		Leichtathletik			Leichtathletik		
19.00-19.30	LG 2		mit TaeBo	LG 2	BBPo	Jutsu Erw.	LG 2	stik		LG 2			Leistungsgruppe 2		
						18.00-19.00 Ju		18.45-19.45			·				·
19.30-20.00						Jutsu Kinder		Konditionsgymna							
				·		·									
				·		·									

Zusätzlich:

Nordic Walking Mo 08.15-09.15 Uhr Treff hinter der Realschule Lauftreff Mo+Do 18.30 Uhr Treffpunkt auf Anfrage bei der ÜL'in Mountainbike auf Anfrage beim ÜL Rennrad auf Anfrage beim ÜL