

Outdoortraining des OSC Damme

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
08.30-09.30				08.30-09.30 Frauenfitness			08.30-09.30 Rückengymnastik			08.30-09.30 Frauenfitness					
10.00-11.00					10.00-11.00 Rückengymnastik		10.00-11.00 Rückengymnastik								
16.00-17.00			16.00-17.00 Männer 60 Plus												
17.00-17.30	17.00-18.00 Leichtathletik LG 1	17.00-19.00 Sportakrobatik Leistungsgruppen		17.00-18.00 Leichtathletik LG 1			17.00-18.00 Leichtathletik LG 1			17.00-18.00 Leichtathletik LG 1	17.00-19.00 Sportakrobatik Leistungsgruppen		17.00-18.00 Leichtathletik		
17.30-18.00	17.00-18.00 Leichtathletik LG 1	17.00-19.00 Sportakrobatik Leistungsgruppen		17.00-18.00 Leichtathletik LG 1	17.30-18.30 Fitness Intervall		17.00-18.00 Leichtathletik LG 1			17.00-18.00 Leichtathletik LG 1	17.00-19.00 Sportakrobatik Leistungsgruppen		17.00-18.00 Leichtathletik		
18.00-18.30	18.15-19.15 Leichtathletik LG 2	17.00-19.00 Sportakrobatik Leistungsgruppen		18.15-19.15 Leichtathletik LG 2	17.30-18.30 Fitness Intervall	18.00-19.00 Ju Jutsu Kinder	18.15-19.15 Leichtathletik LG 2			18.15-19.15 Leichtathletik LG 2	17.00-19.00 Sportakrobatik Leistungsgruppen		18.15-19.15 Leichtathletik Leistungsgruppe 2		
18.30-19.00	18.15-19.15 Leichtathletik LG 2	17.00-19.00 Sportakrobatik Leistungsgruppen	18.30-19.30 Aerobic mit TaeBo	18.15-19.15 Leichtathletik LG 2	18.30-19.15 BBPo	18.00-19.00 Ju Jutsu Kinder	18.15-19.15 Leichtathletik LG 2	18.45-19.45 Konditionsgymna stik		18.15-19.15 Leichtathletik LG 2	17.00-19.00 Sportakrobatik Leistungsgruppen		18.15-19.15 Leichtathletik Leistungsgruppe 2		
19.00-19.30	18.15-19.15 Leichtathletik LG 2		18.30-19.30 Aerobic mit TaeBo	18.15-19.15 Leichtathletik LG 2	18.30-19.15 BBPo	19.00-20.00 Ju Jutsu Erw.	18.15-19.15 Leichtathletik LG 2	18.45-19.45 Konditionsgymna stik		18.15-19.15 Leichtathletik LG 2			18.15-19.15 Leichtathletik Leistungsgruppe 2		
19.30-20.00					19.30-20.30 Aikido	18.00-19.00 Ju Jutsu Kinder		18.45-19.45 Konditionsgymna							
					19.30-20.30 Aikido										

Zusätzlich:

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