

## Unser Angebot in der Turnhalle Grundschule Gleidingen

- Montag:** 16.00 – 17.00 Uhr Mutter-Kind-Turnen  
17.00 – 18.00 Uhr Uni-Hockey 14-18 Jahre  
18.00 – 19.00 Uhr Herz-Kreislauf-Training  
19.00 – 20.00 Uhr Fit for Fun  
20.00 – 22.00 Uhr Herrensport ab 30 J.
- Dienstag:** 14.45 – 15.30 Uhr Kinderturnen 3-6 Jahre  
15.30 – 16.30 Uhr Kinderturnen ab 7 Jahre  
17.00 – 18.00 Uhr Uni-Hockey 8 – 12 Jahre  
18.00 – 19.00 Uhr Fußball I. E-Jugend 8-10 Jahre  
19.00 – 20.00 Uhr Fußball I. C-Jugend 12-14 Jahre  
20.00 – 21.00 Uhr Funktionsgymnastik  
21.00 – 22.00 Uhr Funktionsgymnastik
- Mittwoch:** 16.15 – 17.30 Uhr Fußball II. F-Jugend 6-8 Jahre  
17.30 – 18.30 Uhr Fußball I. F-Jugend 6-8 Jahre  
18.30 – 19.30 Uhr Fußball E-Jugend 8-10 Jahre  
19.30 – 20.30 Uhr Fußball D-Jugend 10-12 Jahre  
20.30 – 21.30 Uhr Damen-Gymnastik
- Donnerstag:** 15.30 – 16.30 Uhr Fußball G-Jugend ges.  
16.30 – 18.00 Uhr Fußball I. G-Jugend 4-6 Jahre  
18.00 – 20.00 Uhr Badminton Jugend  
20.00 – 22.00 Uhr Badminton Erwachsene
- Freitag:** 13.30 – 18.00 Uhr Tennis  
18.00 – 20.00 Uhr Tischtennis Jugend  
20.00 – 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene
- Samstag:** 9.30 – 11.00 Uhr Ki-Tai-Jutsu Kinder I  
11.00 – 12.30 Uhr Ki-Tai-Jutsu Kinder II  
14.00 – 15.30 Uhr Damenfußball

**BSV“HANNOVERA“ Gleidingen e. V.                      Stand 11/2010**

**Jahnweg 1, 30880 Laatzen, Tel.: 05102/5597**

**Geschäftsstelle:**

**Montag, Dienstag und Donnerstag von 9.00 – 11.00 Uhr**

## Unser Angebot in der Schwimmhalle

**Montag:** 18.00 – 18.45 Uhr Amb. Wassergymnastik (mit Verordn.)

**Dienstag:** 15.30 – 16.30 Uhr Mutter-Kind Schwimmen  
16.30 – 17.30 Uhr Schüler-Schwimmen  
17.30 – 18.30 Uhr präv. Wassergymnastik  
18.30 – 19.30 Uhr Herren-Schwimmen  
19.30 – 21.00 Uhr Wassergymnastik I + II  
21.00 – 21.45 Uhr Aqua Power

**Donnerstag:** 18.00 – 19.00 Uhr Damen-Schwimmen  
19.00 – 19.45 Uhr Amb. Wassergymnastik mit VO  
19.45 – 20.30 Uhr Amb. Wassergymnastik mit VO

**Freitag:** 14.45 – 15.45 Uhr Schüler-Schwimmen  
15.30 – 16.30 Uhr Schüler-Schwimmen  
16.30 – 17.30 Uhr Anfänger-Schwimmen  
17.30 – 18.30 Uhr Familien-Schwimmen

## Unser Angebot im Bewegungsraum Sudwiese

**Dienstag:** 08.30 – 09.30 Uhr Funktionsgymnastik  
09.30 – 10.30 Uhr Funktionsgymnastik  
10.30 – 11.30 Uhr Funktionsgymnastik  
16.45 – 17.45 Uhr Aerobic u. Step ab 10 Jahre  
17.45 – 18.40 Uhr Step-Aerobic  
18.40 – 19.35 Uhr Step-Aerobic  
19.35 – 20.30 Uhr Jazz-Dance Damen  
20.30 – 21.30 Uhr Gym Fit

**Mittwoch:** 08.45 – 09.45 Uhr Bauch – Beine - Po  
10.00 – 11.00 Uhr Amb. Funktionstraining mit VO  
11.00 – 12.00 Uhr Amb. Funktionstraining mit VO  
12.00 – 13.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik  
16.30 – 17.30 Uhr Ausdauersport  
19.00 – 20.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik  
20.00 – 21.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

**Donnerstag:** 08.30 – 09.30 Uhr Step Aerobic Anfänger

**Freitag:** 16.00 – 17.00 Uhr Hip Hop Kinder  
17.00 – 18.00 Uhr Hip Hop Kinder  
18.00 – 19.00 Uhr Hip Hop Jugendliche