

Unser Angebot in der Turnhalle Grundschule Gleidingen

Montag: 15.00 – 15.45 Uhr Kinderturnen 3 Jahre
15.50 – 16.50 Uhr Mutter-Kind-Turnen
16.50 – 18.00 Uhr Fußball Jugend
18.00 – 19.00 Uhr Herz-Kreislauf-Training
19.00 – 20.00 Uhr amb. Funktionstraining mit Verordnung
20.00 – 22.00 Uhr Herrensport ab 30 J.

Dienstag: 14.45 – 15.30 Uhr Kinderturnen 4 - 6 Jahre
15.30 – 16.30 Uhr Kinderturnen ab 8 Jahre
16.30 – 18.00 Uhr Floorball 6 - 12 Jahre
18.00 – 19.00 Uhr Fußball Jugend
19.00 – 20.00 Uhr Fußball Jugend
20.00 – 21.30 Uhr Fit Gym (Damen)

Mittwoch: 16.15 – 17.30 Uhr Fußball Jugend
17.30 – 18.30 Uhr Fußball Jugend
18.30 – 20.00 Uhr Fußball Jugend
20.00 – 21.30 Uhr Damen-Gymnastik

Donnerstag: 15.30 – 16.30 Uhr Fußball Jugend
16.30 – 18.00 Uhr Fußball Jugend
18.00 – 19.30 Uhr Badminton Jugend
19.30 – 22.00 Uhr Badminton Erwachsene

Freitag: 15.00 – 16.00 Uhr Kinderturnen 6 – 8 Jahre
16.00 – 18.00 Uhr Floorball 12 – 18 Jahre
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
13.00 – 14.00 Uhr Turnen-Gesundheit-Fitness
14.00 – 15.00 Uhr Turnen-Gesundheit-Fitness
15.00 – 18.00 Uhr Fußball Herren

BSV“HANNOVERA“ Gleidingen e. V. Stand 01/2018

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

**Geschäftsstelle: Montag, Dienstag, Donnerstag v. 9.00 – 11.00 Uhr
u. jeden 1. Dienstag im Monat v. 17.00 – 19.00 Uhr**

Unser Angebot in der Schwimmhalle

Montag: 18.00 – 18.45 Uhr Amb. Wassergym. mit Verordnung

Dienstag: 15.30 – 16.30 Uhr Eltern-Kind Schwimmen
16.30 – 17.30 Uhr Schüler-Schwimmen
17.30 – 18.30 Uhr Schwimmkurs
18.30 – 19.15 Uhr Wassergymnastik/Reha
19.15 – 20.00 Uhr präv. Wassergymnastik I
20.00 – 20.45 Uhr präv. Wassergymnastik II

Donnerstag: 18.00 – 19.00 Uhr Aqua Fit Seniorinnen
19.00 – 19.45 Uhr Amb. Wassergym. mit Verordnung
19.45 – 20.30 Uhr Amb. Wassergym. mit Verordnung

Freitag: 14.45 – 15.45 Uhr Schüler-Schwimmen
15.30 – 16.30 Uhr Schüler-Schwimmen
16.30 – 17.30 Uhr Anfänger-Schwimmen I
17.30 – 18.30 Uhr Anfänger-Schwimmen II

Unser Angebot im Bewegungsraum Sudwiese

Montag: 10.00 – 11.00 Uhr Funktionsgymnastik
11.00 – 12.00 Uhr Funktionsgymnastik

Dienstag: 15.30 – 16.30 Uhr Männerfitness 60 plus
18.00 – 20.00 Uhr Step-Aerobic I + II
20.00 – 21.00 Uhr Fit Dance Damen

Mittwoch: 08.30 – 09.30 Uhr Bauch – Beine - Po
12.00 – 13.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
16.30 – 17.30 Uhr Ausdauersport
18.00 – 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag: 08.30 – 09.30 Uhr Step Aerobic Damen
09.30 – 10.30 Uhr Funktionsgymnastik
10.45 – 11.45 Uhr Funktionsgymnastik

Freitag: 10.00 – 11.00 Uhr Amb. Funktionstraining mit Verordnung
11.00 – 12.00 Uhr Amb. Funktionstraining mit Verordnung
16.30 – 17.15 Uhr Hip Hop Kinder (Kurs)

Weitere Angebote:

Walking

- Montag: 8.30 – 9.30 Uhr Walking
Treffpunkt: Vereinsheim Sudwiese
- Mittwoch: 8.30 – 9:30 Uhr Nordic Sudwiese
Treffpunkt: Vereinsheim Sudwiese

Tennis

- Sommersaison: Tennisanlage Sudwiese (Jugdl. nach Absprache)
- Wintersaison: nach Absprache

Wandern

Monatl. Wanderungen – Bekanntgabe durch Aushang u. Zeitung

Fitness für Ältere

- Donnerstag: 9.30 – 10.30 Uhr Gemeindesaal der St. Gertruden
Kirche, Hildesheimer Str. 560

Wirbelsäulengymnastik

- Mittwoch: 12.00 – 13.00 Uhr Sudwiese, Jahnweg
- Mittwoch: 18.00 – 19.00 Uhr Sudwiese, Jahnweg
- Mittwoch: 19.15 – 20.15 Uhr Aula Grundschule Gleidingen

Ki Tai Jutsu

- Montag: 18.00 – 19.30 Uhr Sudwiese, Jahnweg, Jugendliche
19.30 – 21.00 Uhr Sudwiese, Jahnweg, Erwachsene
- Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr Sudwiese, Jahnweg, Jugendliche
19.30 – 21.00 Uhr Sudwiese, Jahnweg, Erwachsene
- Samstag: 09.30 – 11.00 Uhr Turnhalle Kinder I
11.00 – 12.30 Uhr Turnhalle Kinder II

Bowling

Dienstag: 19.00 – 22.00 Uhr Team I
19.00 – 22.00 Uhr Team II
19.00 – 22.00 Uhr Team III
Bowling World Hannover, Osterstr. 42, 30159 Hannover

Petanque

Mittwoch: 17.00 – 19.00 Uhr Boulodrome Sudwiese, Jahnweg
Freitag: 17.00 – 19.00 Uhr Boulodrome Sudwiese, Jahnweg

Fußball (Wintersaison, Turnhalle, Grundschule Gleidingen)

Jugend: siehe Angebot Turnhalle

Sportplatz Sudwiese bzw. Oesselser Str.

Dienstag: 18.30 – 20.30 Uhr I. Herren
Dienstag: 18.30 – 20.00 Uhr Ü 50
Mittwoch: 18.30 – 20.30 Uhr II. Herren
Mittwoch: 18.30 – 20.00 Uhr Alte Herren und Ü 40/Alt-Alt
Donnerstag: 18.30 – 20.30 Uhr I. Herren
Freitag: 18.30 – 20.30 Uhr II. Herren

Body Styling 45 Plus (Kurs)

Montag: 17.00 – 18.00 Uhr Sudwiese, Jahnweg
Donnerstag: 17.00 – 18.00 Uhr Sudwiese, Jahnweg

Body Fitness (Kurs)

Donnerstag: 19.30 – 20.30 Uhr Aula Grundschule Gleidingen

Schach für Jung und Alt

Freitag: 19.30 – 22.00 Uhr Altenbegegnungsstätte,
Hildesheimer Str. 564

Leichtathletik – nur Sportabzeichenabnahme

Bekanntgabe der Termine durch Aushang und Zeitung
Sportplatz Oesselser Str.