

# Teilhabe am Vereinssport

Inklusives online Bewegungsangebot für Menschen mit und ohne Behinderungen



## Bewegungsplan 10.01.-14.01.2022

Montag, 10.01.2022 (10 Uhr)	Dienstag, 11.01.2022 (10 Uhr)	Mittwoch, 12.01.2022 (10 Uhr)	Donnerstag, 13.01.2022 (10 Uhr)	Freitag, 14.01.2022 (10 Uhr)
<b>10:00 - 10:30</b> <b>Yoga auf dem Stuhl</b>	<b>10:00 - 10:30</b> <b>Zumba</b>	<b>10:00 - 10:30</b> <b>Tabata</b>	<b>10:00-10:30</b> <b>Yoga</b>	<b>10:00 - 10:30</b> <b>Einfach nur bewegen</b>
<b>Katja Murphy</b>	<b>Yulia Kroll</b>	<b>Svenja Liermann</b>	<b>Jan Heidrich</b>	<b>Sabine Schmidt</b>
<b>TSV Neustadt</b>	<b>MTV Eintracht Celle</b>	<b>KSB Gifhorn</b>	<b>TSV Neustadt</b>	<b>MTV 1848 Hildesheim</b>

Montag, 10.01.2022 (16 Uhr30 Uhr)	Dienstag, 11.01.2022 (17 Uhr)	Mittwoch, 12.01.2022 (17 Uhr)	Donnerstag, 13.01.2022 (17 Uhr)	Freitag, 14.01.2022 (17 Uhr)
<b>16:30 - 17:00</b> <b>Street Dance</b>	<b>17:00 - 17:30</b> <b>Koordination/Gymnastik</b>	<b>17:00 - 17:30</b> <b>Fitness, Bewegung, Dehnung</b>	<b>17:00 - 17:30</b> <b>Hip Hop Dance</b>	<b>17:00 - 17:30</b> <b>Mobilisation auf dem Stuhl</b>
<b>Kerstin Koldehoff/ Heinz Fischer</b>	<b>Sina Schachel</b>	<b>Ted Spitzer</b>	<b>Mohsen Makoo</b>	<b>Svenja Liermann</b>
<b>TV Dinklage</b>	<b>SC Weyhausen</b>	<b>MTV Eintracht Celle</b>	<b>Gifhorn</b>	<b>KSB Gifhorn</b>

Änderungen sind vorbehalten!