

**Programm**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Angebot** | **Bühnenangebot** | **Verein** |
| 11:00 - 11:10 |   | Begrüßung  | Stadtsportbund OB |
| 11:10 - 11:30 |  | Tai-Chi Chuan | SSB |
| 11:30 - 11:50 | Fit von Kopf bis Fuß | Aerobic | SC Buschhausen VfL Bergheide  |
| 11:50 - 12:10 | Faszientraining | Street Latin Tanz | SSB/TSK |
| 12:10 - 12:30 |   | Zumba | Turnerbund Osterfeld |
| 12:30 - 12:50 | Selbstverteidigung | Yoga | PSV/TV Jahn - TSK |
| 12:50 - 13:10 |   | Drums Alive | Turnerbund Osterfeld |
| 13:10 - 13:30 | Wirbelsäulengymnastik  | Kinderschautanz | Bottroper GuB/ HOAG |
| 13:30 - 13:50 |   | Aroha/Kaha | TV Jahn |
| 13:50 - 14:10 | Bewegungsmix  | Fitness Boxing | VfL Bergheide-Taikosports |
| 14:10 - 14:30 | Taekwondo | Movita | SSB |
| 14:30 - 14:50 |  | Fit in die Woche | BSO |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
| **Durchgehende Angebote** | **Verein** |  |
| Beachvolleyball |   | SSB |  |
| Tischtennis |  | SC Buschhausen |  |
| Boule |   | TC 69 |  |
| Laufschule |  | Vfl Bergheide | Infostand |
| Gesundheitswandern | Vfl Bergheide | Infostand |
| Walking Football |  | RWO |  |
| Parcour |   | ParcourOne |  |