



Aktuelle Sportangebote

Sportangebote der SG Bomlitz-Lönsheide e.V. ab dem 15.03.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fitnessraum 08:00 - 11:00 Fitnessbereich	Fitnessraum 08:00 - 11:00 Fitnessbereich	Fitnessraum 08:00 - 11:00 Fitnessbereich	Fitnessraum 08:00 - 11:00 Fitnessbereich	Fitnessraum 08:00 - 11:00 Fitnessbereich
		Livestream 09:00- 10:00 BBP		Livestream 10:30 - 11:30 Allround Fitness
Livestream 09:30 - 10:45 Yoga		Livestream 10:00 - 11:00 Rückenfit		Livestream *) 16:00 - 18:00 TKD - Kinder
Waldstadion 17:00-18:30 Mountain Bike		Waldstadion 15:30- 17:00 Mountain Bike		
Fitnessraum 17:00 - 20:00 Fitnessbereich	Fitnessraum 17:00 - 20:00 Fitnessbereich	Fitnessraum 17:00 - 20:00 Fitnessbereich	Fitnessraum 17:00 - 20:00 Fitnessbereich	Fitnessraum 17:00 - 20:00 Fitnessbereich
Livestream 19:00-20:00 prä.v. Gesundheit.	Livestream 18:00 - 19:30 Yoga	Livestream 17:30 - 18:30 Power Fitness	Livestream 18:00 - 19:30 Yoga	
		Waldstadion 19:00-21:00 Lauftreff Wolfsrudel		

*) PIN notwendig (taekwondo@sgbomlitz.de)

Fitnessraum:	Fitnessraum: Personal Training mit max. einer 2er-Gruppe mit vorheriger Anmeldung!
Livestream	YouTube Kanal
Livestream	YouTube Kanal
Waldstadion	Präsent, mit Corona Auflagen

Die Nutzung des Fitnessraumes ist unter der Leitung von **Tanja Böhmer** mit Einschränkungen möglich. Die Nutzung ist nur innerhalb bestimmter Zeiten mit vorheriger Anmeldung in max. 2er-Gruppen als „Personal-Training“ möglich.

Anmeldungen per Email fitness@sgbomlitz.de (Tel.: 0173 71 755 61).

Die bisherigen Gesundheitssport- und Yoga-Angebote finden weiterhin unter der Leitung von **Torben Riebesehl** (Tel.: 0151 106 657 06), bzw. **Susanne Dzionsko** (Tel.: 0176 317 463 56) statt: Livestream: www.sgbomlitz.de/Fit@Home

Wenn erlaubt, dann werden Sportangebote im Außenbereich, wie z.B. Lauftreff, MTB oder Jugendfußball, wieder angeboten. Fragen sie bitte bei den Trainern nach.