



Rissener Sportverein von 1949 e.V.

Marschweg 85 ~ 22559 Hamburg

Telefon 040 - 81 27 46

Homepage: www.RissenerSv.de



Sommerferienprogramm 2020

- Die Hamburger Schulferien sind von Donnerstag, den 25.06. bis zum Mittwoch, den 05.08.2020 -

Erwachsene und Kinder

Wir laden unsere Mitglieder, Freunde, Bekannte und Nachbarn herzlich ein, sich während der Sommerferien mit uns sportlich zu betätigen und unser Vereinsleben kennen zu lernen.

Unsere Sportangebote sind für alle zugänglich, bitte beachten Sie, dass noch immer eine eingeschränkte Teilnehmerzahl zu berücksichtigen ist und wir ggf Teilnehmer abweisen müssen. Die Reha- und Herzsportangebote (blau gekennzeichnet) sind nur von bereits angemeldeten Teilnehmern zu nutzen, eine Anamnese vor der ersten Teilnahme ist zwingend notwendig.

Donnerstag, 25.06.2020		Treffpunkt
10.00-11.00	Walking	Klövensteenweg Ecke Feldweg 83
16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	Rasenplatz Gymnastikhalle
17.00-20.00	Mädchenturnen	Iserbarg neu
18.30-19.30	Rehasport Orthopädie	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
19.30-20.30	Rehasport Orthopädie	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
19.30-21.30	Crossminton	Rasenplatz Gymnastikhalle

Freitag, 26.06.2020		Treffpunkt
09.00-10.00	Fit bis ins hohe Alter	Gymnastikhalle unten
09.00-10.00	Rückenyooga	Bewegungsraum Marschweg 85
09.00-10.30	Gesundheits Nordic-Walking	Rheingoldweg Ecke Sandmoorweg
10.00-11.00	Rehasport Orthopädie	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
17.00-22.00	Tischtennis Jugendl. und Erwachsene	Gymnastikhalle unten

Samstag, 27.06.2020		Treffpunkt
09.00-10.00	Rundum Fit Ü60	Gymnastikhalle unten

Montag, 29.06.2020		Treffpunkt
09.00-10.15	Frühgymnastik	Gymnastikhalle unten
09.30-10.15	Pampersriege	Gymnastikhalle oben
10.15-11.30	CORE Plus	Gymnastikhalle unten
16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
17.00-17.45	BBRP	Rasenplatz Gymnastikhalle
17.00-17.45	Gerätefitness	Bewegungsraum Marschweg 85
18.00-18.45	Gerätefitness	Bewegungsraum Marschweg 85
18.00-19.00	Judo für Kinder	Gymnastikhalle unten
18.00-19.00	Lauftreff für Einsteiger	Freiluftschule Wittenbergen
19.00-20.00	Judo für Jugendliche	Gymnastikhalle unten
19.30-21.00	Zumba	Gymnastikhalle oben
20.00-21.15	Judo für Erwachsene	Gymnastikhalle unten

Dienstag, 30.06.2020		Treffpunkt
09.00-10.00	Rückenfit	Kunstrasenplatz Marschweg 85
09.15-10.45	Gesundheits Nordic-Walking	Wittenbergen
10.00-11.00	Rückenfit	Kunstrasenplatz Marschweg 85
10.00-11.00	Rehasport Lunge	Gymnastikhalle unten / Rasenplatz
15.30-16.30	Ballminis (mit Eltern)	Gymnastikhalle unten
17.00-20.00	Mädchenturnen	Iserbarg neu
18.00-19.30	Crossfit	Parkplatz Gymnastikhalle
18.30-19.30	Selbstverteidigung für Jugendliche	Gymnastikhalle unten
19.30-21.00	Crossminton	Rasenplatz Gymnastikhalle
19.45-21.00	Kampfsportfitness und Selbstverteidigung für Erwachsene	Gymnastikhalle unten

Mittwoch, 01.07.2020		Treffpunkt
09.00-10.15	Zirkeltraining	Gymnastikhalle unten
09.15-10.15	Herzsport	Kunstrasenplatz Marschweg 85
09.15-10.45	Nordic-Walking	Rheingoldweg Ecke Sandmoorweg
10.00-10.45	Gerätefitness	Bewegungsraum Marschweg 85
10.00-12.00	Hobbyhorsing inkl Ausritt in den Klövensteen ab 6 Jahre	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
10.15-11.30	Cross Fit Light	Parkplatz Gymnastikhalle
10.20-11.20	Herzsport	Kunstrasenplatz Marschweg 85
11.00-11.45	Gerätefitness	Bewegungsraum Marschweg 85
11.30-12.30	Herzsport	Kunstrasenplatz Marschweg 85
15.00-17.00	Spielen und Klettern für Eltern und Kind	Spielplatz Kiesgrube
16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
16.30-17.30	Linedance Workshop für Anfänger (1.7., 08.07. und 15.07.)	Gymnastikhalle oben Anmeldung: workshop@rissenersv.de
18.00-19.00	Rehasport Orthopädie	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
19.15-20.30	Fitness Mix	Gymnastikhalle oben
20.30-21.45	Body Fit-Power	Gymnastikhalle oben

Donnerstag, 02.07.2020		Treffpunkt
08.45-10.00	Zirkeltraining	Gymnastikhalle unten
10.00-11.00	Walking	Klövensteenweg Ecke Feldweg 83
10.00-11.15	Funktionelle Gymnastik ab 55 J.	Gymnastikhalle unten
16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen 2-5 Jahre	Rasenplatz Gymnastikhalle
17.00-20.00	Mädchenturnen	Iserberg neu
18.30-19.30	Rehasport Orthopädie	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
19.30-21.30	Crossminton	Rasenplatz Gymnastikhalle

Freitag, 03.07.2020		Treffpunkt
09.00-10.00	Fit bis ins hohe Alter	Gymnastikhalle unten
09.00-10.00	Rückenyooga	Bewegungsraum Marschweg 85
10.00-11.00	Rehasport Orthopädie	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
18.15-19.30	Latin-Dance	Gymnastikhalle oben
17.00-22.00	Tischtennis Jugendl. und Erwachsene	Gymnastikhalle unten

Samstag, 04.07.2020		Treffpunkt
09.00-10.00	Rundum Fit Ü60	Gymnastikhalle unten

Montag, 06.07.2020		Treffpunkt
09.00-10.15	Frühgymnastik	Gymnastikhalle unten
09.30-10.15	Pampersriege	Gymnastikhalle oben
10.15-11.30	CORE Plus	Gymnastikhalle unten
16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen	Gymnastikhalle unten/Rasenplatz
17.00-17.45	BBRP	Rasenplatz Gymnastikhalle
17.00-17.45	Gerätefitness	Bewegungsraum Marschweg 85
18.00-18.45	Gerätefitness	Bewegungsraum Marschweg 85
18.00-19.00	Judo für Kinder	Gymnastikhalle unten
18.00-19.00	Lauftreff für Einsteiger	Freiluftschule Wittenbergen
19.00-20.00	Judo für Jugendliche	Gymnastikhalle unten
19.30-21.00	Zumba	Gymnastikhalle oben
20.00-21.15	Judo für Erwachsene	Gymnastikhalle unten

Dienstag, 07.07.2020		Treffpunkt
09.00-10.00	Rückenfit	Kunstrasenplatz Marschweg 85
10.00-11.00	Rückenfit	Kunstrasenplatz Marschweg 85
10.00-11.00	Rehasport Lunge	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
15.30-16.30	Ballminis (mit Eltern)	Gymnastikhalle unten
17.00-20.00	Mädchenturnen	Iserberg neu
18.00-19.30	Crossfit	Parkplatz Gymnastikhalle
19.00-20.30	Fit mit Drums alive	Gymnastikhalle unten
19.30-21.30	Crossminton	Rasenplatz Gymnastikhalle
19.45-21.00	Kampfsportfitness und Selbstverteidigung für Erwachsene	Gymnastikhalle unten

Mittwoch, 08.07.2020		Treffpunkt
09.00-10.15	Zirkeltraining	Gymnastikhalle unten
09.15-10.15	Herzsport	Kunstrasenplatz Marschweg 85
09.15-10.45	Nordic-Walking	Rheingoldweg Ecke Sandmoorweg
10.00-10.45	Gerätefitness	Bewegungsraum Marschweg 85
10.15-11.30	Cross Fit Light	Parkplatz Gymnastikhalle
10.30-11.20	Herzsport	Kunstrasenplatz Marschweg 85
11.00-11.45	Gerätefitness	Bewegungsraum Marschweg 85
11.30-12.30	Herzsport	Kunstrasenplatz Marschweg 85
15.00-15.50	Funky Jazz ab 10 Jahre	Gymnastikhalle oben
16.00-17.30	Ballett für Teens	Gymnastikhalle oben
16.00-17.30	Tischtennis Jugendliche	Gymnastikhalle unten
16.30-17.30	Linedance Workshop für Anfänger (1.7., 08.07. und 15.07.)	Gymnastikhalle oben Anmeldung: workshop@rissenersv.de
17.45-19.15	Ballett für Erwachsene	Gymnastikhalle oben
18.00-19.00	Rehasport Orthopädie	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
19.15-20.30	Fitness Mix	Gymnastikhalle oben
20.30-21.45	Body Fit-Power	Gymnastikhalle oben

Donnerstag, 09.07.2020		Treffpunkt
08.45-10.00	Zirkeltraining	Gymnastikhalle unten
10.00-11.00	Walking	Klövensteenweg Ecke Feldweg 83
10.00-11.15	Funktionelle Gymnastik ab 55 J.	Gymnastikhalle unten
16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen 2-5 Jahre	Rasenplatz Gymnastikhalle
17.00-20.00	Mädchenturnen	Iserbarg neu
18.30-19.30	Rehasport Orthopädie	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
19.30-20.30	Rehasport Orthopädie	Gymnastikhalle unten/ Rasenplatz
19.30-21.30	Crossminton	Rasenplatz Gymnastikhalle