

Winterfahrplan 2023

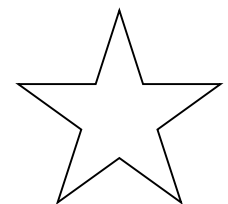
Allgemeine INFO: Da die Sporthallen, um Energie zu sparen, weniger geheizt werden, zieht Euch bitte während der Herbst-/Wintermonate für die Sportstunden warm genug an. Zwiebel-Look ist angesagt! 😊

Freitag, den 15.12.2023 letzte Übungseinheit der Freitaggruppe.

Mittwoch, den 20.12.2023 letzte Übungseinheit für die Wirbelsäulengruppe.

Mittwoch, den 20.12.2023 letzte Übungseinheit der Herzsportgruppen und der Tischtennisgruppe.

Achtung: An diesem Nachmittag besteht die Möglichkeit für ALLE Teilnehmer/innen der Herzsportgruppen, egal aus welcher der fünf Herzgruppen sie kommen, an einem Training in der Zeit von **15.00 Uhr bis 16.00 Uhr** oder von **16.15 Uhr bis 17.15 Uhr** teilzunehmen. Direkt im Anschluss findet in der Halle ein weihnachtlicher Ausklang mit kleinem Imbiss statt, zu dem **alle** Teilnehmenden der Herzsportgruppen, egal ob Arzt/Ärztin, Übungsleiter/in, oder Teilnehmer/in der Herzsportgruppen/Wirbelsäulengruppe/Tischtennisgruppe willkommen sind!! Jede/r entscheidet selbst, ob er/sie noch vorher an einer der beiden Gruppen teilnehmen möchte, oder nur zum Abschluss kommt. **Bringt bitte eine eigene Tasse mit.**



Beginn des Übungsbetriebs in 2024

Mittwoch, den 10.01.2024 Beginn des geregelten Sportbetriebs für die Wirbelsäulengymnastikgruppe, die vier Herzsportgruppen und die Tischtennisgruppe.

Freitag, den 12.01.2024 Beginn des geregelten Sportbetriebs für die Herzsportgruppe.

Der Vorstand wünscht allen Sportlern/innen, Übungsleitern/innen und Ärzten/innen der Herzsportgruppen Oelde e.V. viel Gesundheit, weiterhin große Freude beim Sport, eine besinnliche Weihnachtszeit und jede Menge Zufriedenheit und Glück für 2024!