

# Outdoor-Fitness 2020

(Keine Kurse in den Ferien und an Brückentagen)

Anmeldung beim Trainer  
Auskunft:  
[gernot.gehrmann@hannover1896.de](mailto:gernot.gehrmann@hannover1896.de)

Tag	Montag (Alternative Montessorischule) Bis Sommerferienbeginn	Dienstag	Mittwoch (Alternative Käthe-Kollwitz-Sch.) 01.07.2020   08.07.2020   15.07.2020	Mittwoch Ab 17.06.2020	Donnerstag 02.07.   16.07.   23.07.   30.07.	Donnerstag (Alternative Henriettenstift) 02.07.   16.07.   23.07.
Zeit	19:30 - 21:00	16:30 - 17:30 JGD 17:30 - 18:30 ERW 18:30 - 20:00 ERW	19:00 - 20:30	19:00 - 20:30	16:30 - 17:30	19:00 - 20:30
Kurs Teilnehmer je ÜL & Gruppe	BodyTraining 1:9   <u>10</u>	UrbanCross 3:27   <u>30</u>	HIT Power-Wandern 1:9   <u>10</u>	96 X STEP`s 1:9   <u>10</u>    1:9   <u>10</u>	Nordic Walking 1:9   <u>10</u>	HIT Trim-Wandern 1:9   <u>10</u>
Ort	Fitnesswiese Hexenspielplatz	Fitnessparcours   Wiese am Ferdinand- Wilhelm-Fricke-Weg (Calenberger Neustadt)	Eilenriede	Rund um den Maschsee & Ricklinger Kiesteiche	Eilenriede (siehe Streckenplan + Treffpunkt)	Eilenriede (Trimm Dich Pfad)
Treffpunkt	Auf der Fitnesswiese (Zugang über Kaulbachstraße)	Papageienbrücke an der Seufzerallee (Am Maschsee)	Walderseestraße am Zugangsweg Callisthenicspark	Vorplatz Stadionbad Robert-Enke-Straße 5	Clausewitzstraße 2	Fritz-Behrens-Allee
ÜL	Larissa	Gernot   Sönke   Moustapha	Moustapha	Svenja Bo   Tom	Larissa	Dino

Alternativ-Kursplan  
Fit & Kids

Aktualisierung & Durchführung  
 Entsprechend den Richtlinien & Verordnungen  
 der [Bundesregierung](#) & [Landesregierung Niedersachsen](#)  
 Leitplanken DOSB & Vorgaben Verbände

Angebot ist ausgelastet!  
Warteliste!

Tag	Montag (Alternative Henriettenstift)	Dienstag (Alternative Henriettenstift)	Dienstag (Alternative Henriettenstift)
Zeit	18:00 - 19:00 (Link zur Anmeldung)	18:00 - 19:00 (Link zur Anmeldung)	19:00 - 20:00 (Link zur Anmeldung)
Kurs Teilnehmer je ÜL & Gruppe	Fit for Change 1:9   <u>10</u>	Fit for Change 1:9   <u>10</u>	Vitality & Move 1:9   <u>10</u>
Diagnose ICD-10-GM-2019	Orthopädische Erkrankungen & Adipositas	Orthopädische Erkrankungen & Adipositas	Brustkrebs
Ort	Fitnesswiese Hexenspielplatz	Fitnesswiese Hexenspielplatz	Fitnesswiese Hexenspielplatz
Treffpunkt	Auf der Fitnesswiese (Zugang über Kaulbachstraße)	Auf der Fitnesswiese (Zugang über Kaulbachstraße)	Auf der Fitnesswiese (Zugang über Kaulbachstraße)
ÜL	Larissa	Larissa (Jonas ab Ende Sommerferien)	Larissa (Jonas ab Ende Sommerferien)

Alternativ-REHA\_Kursplan  
Fit & Kids

Vorangige Teilnahme:  
Teilnehmer\*innen Sporthalle Henriettenstift

Angebot ist ausgelastet!  
Warteliste!

## Rehabilitationsport

### Fit for Change

Montag, 18:00 - 19:00

Dienstag, 18:00 - 19:00

### Vitaliy & Move

Dienstag, 19:00 - 20:00

(Alternative zur Sporthalle Henriettenstift)

ÜL\*in: Larissa

Hexenwiese | Fitnesswiese am  
Schmachteberg in der Eilenriede

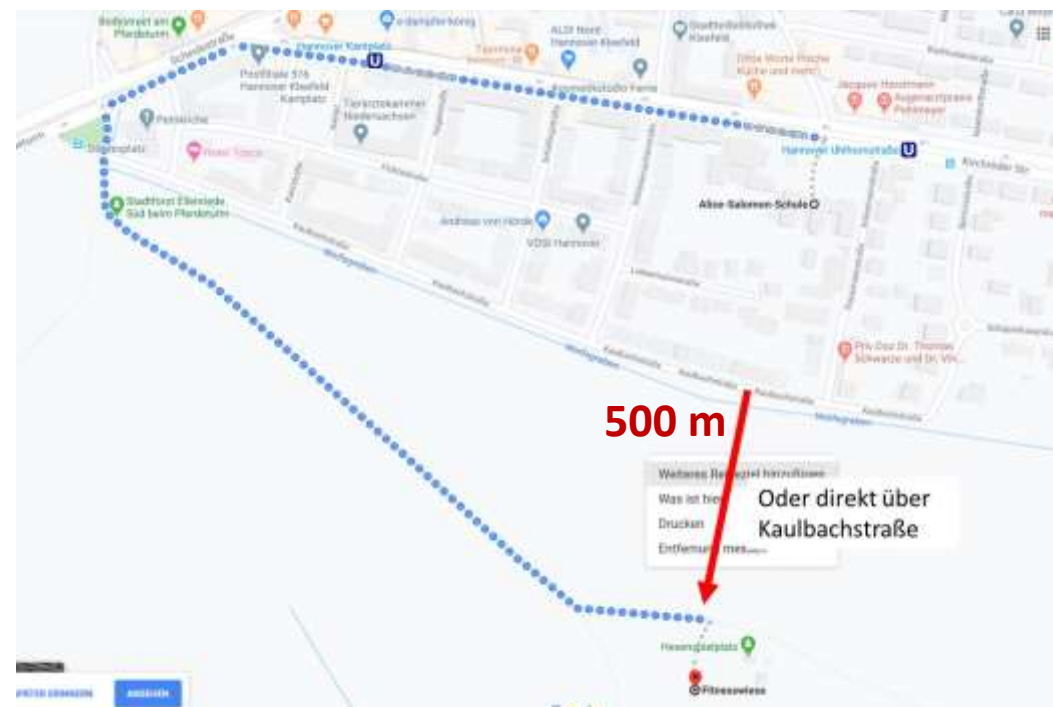
Gerätenutzung: **NEIN!**

Teilnehmerzahl je ÜL\*in: **10**

Kaulbachstraße

30625 Hannover

Für TN\*innen "Henriettenstift"



**Montag, 19:30 - 21:00**  
**BodyTraining**  
**(Alternative zur Montessorischule)**  
**Trainerin: Larissa**

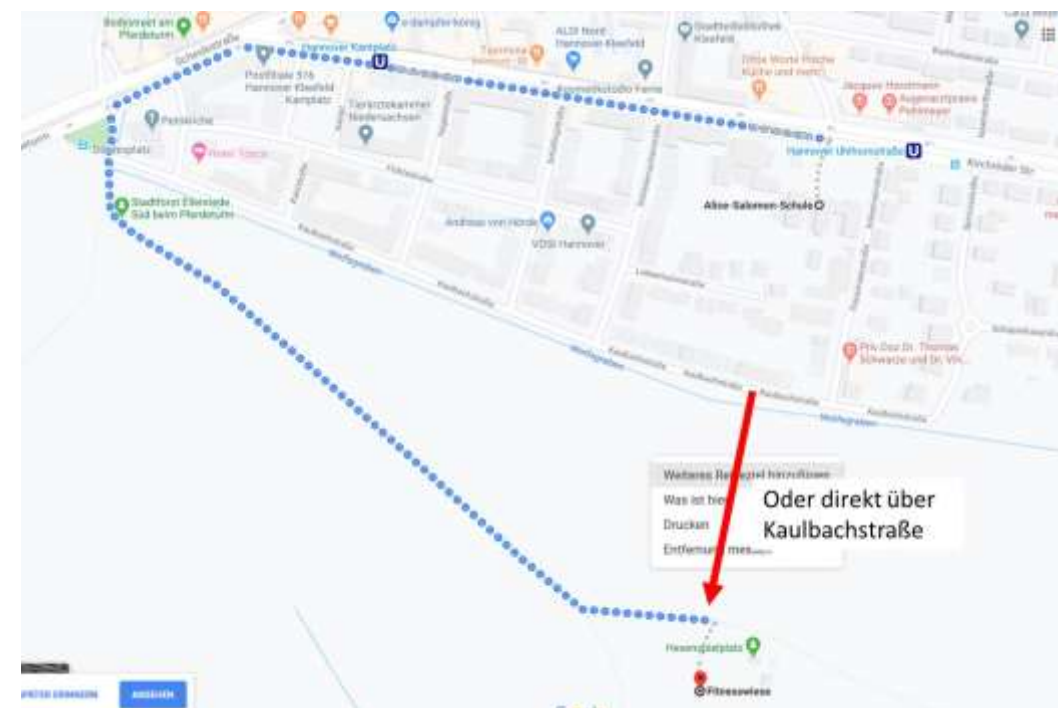
Auf dem 500 Quadratmeter großen Gelände nahe der Kaulbachstraße (Kleefeld) wurden seit 2010 bis heute 15 Geräte-Stationen aufgebaut.

**Geräte:** Adductor und Abductor, Hüftschwungtrainer (Total Hip), Leg Press, Roman Chair und Hyperextension, Stretching-Tower, Trimmgeräte, Twister

## **Fitnesswiese am Schmachteberg in der Eilenriede**

Kaulbachstraße  
30625 Hannover

**Max 10 Teilnehmer\*in**  
**Für TN\*innen "Montessorischule"**



# Dienstag, 18:30 - 20:00

## UrbanCross

### Trainer: Gernot und Sönke

Der Parcours am Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg besteht aus einer sogenannten "Calisthenics"-Anlage auf einer Fläche von circa 300 Quadratmetern.

Ein Gerät besteht aus drei Reckstangen in unterschiedlichen Höhen (30, 90 und 120 Zentimeter).

In einem Multifunktionsgerät sind eine Sprossenwand, zwei geneigte Trainingsbänke, Turnringe an einer Reckstange, eine Hängelleiter (in Schlangenform) und zwei 245 Zentimeter hohe Reckstangen kombiniert.

Das nächste Gerät ist eine Hängelstrecke, die aus drei hohen Reckstangen (180, 225 und 240 Zentimeter hoch) einschließlich zweier Haltegriffe an den Pfosten, einer waagerechten und einer geneigten Hängelleiter besteht.

Drei verschiedene Barren mit Holmen in verschiedenen Höhen und Abständen zueinander komplettieren das Sportangebot

## Fitnessparcours am Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg (Calenberger Neustadt)

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2  
30169 Hannover

**Max 10 Teilnehmer\*in**

25.06.2020



Mittwoch, 19:00 - 20:30  
96 X STEP`s

Trainer\*in: Svenja Bo & Tom

Rund um den Maschsee &  
Ricklinger Kiesteiche

**Treffpunkt:**

Vorplatz Stadionbad

Robert-Enke-Straße 5

Max 10 Teilnehmer\*in  
(Trainer\*in + TN\*in)



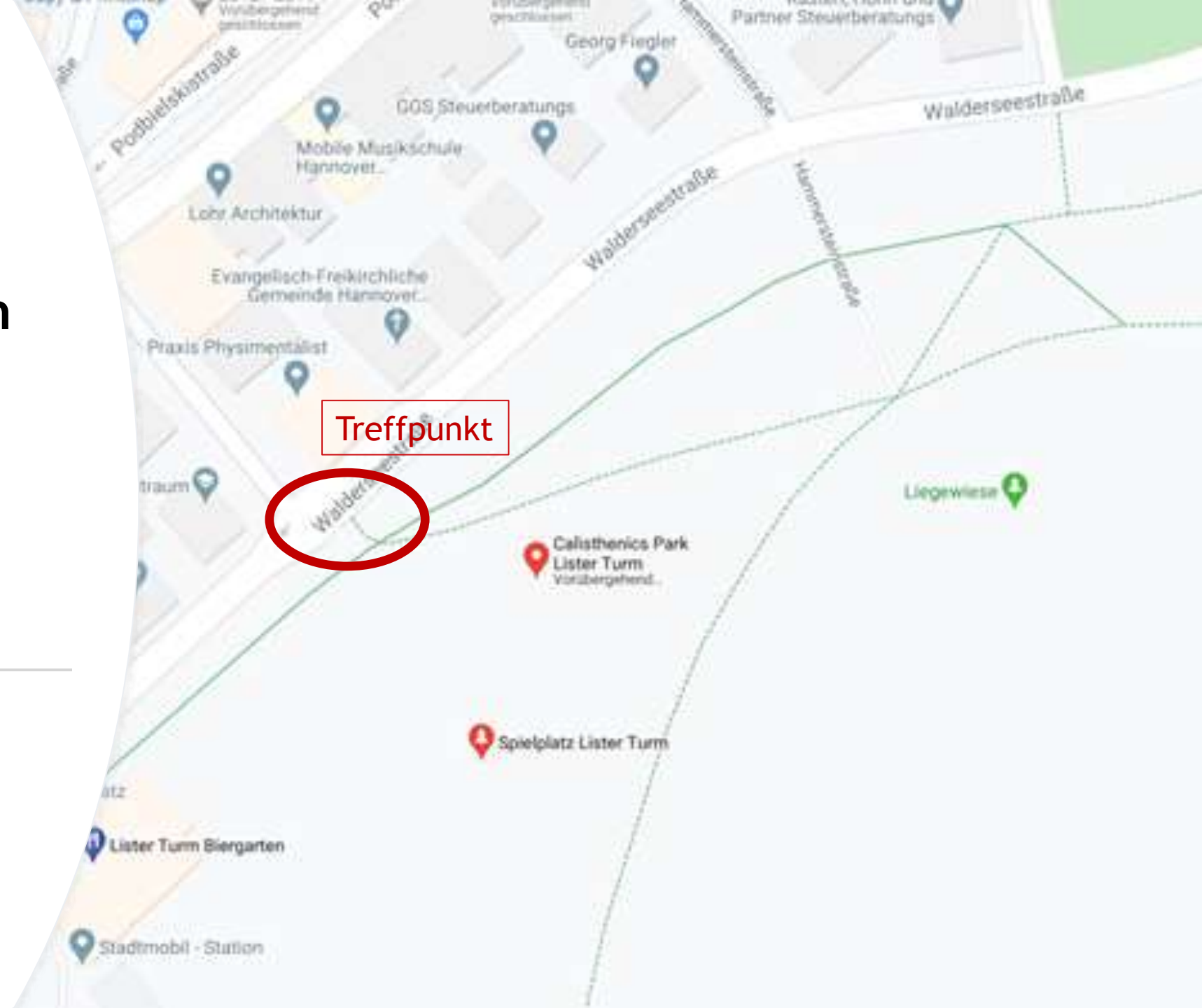
**Donnerstag,  
19:00 - 20:30  
HIT - Power-Wandern  
Trainer: Moustapha**

Durch die Eilenriede im Power-Wandern  
Ganz nebenbei trainiert auch Eure Kraft 😊

**Treffpunkt:**

Walderseestraße am Zugangsweg  
Callisthenicspark

**Max 10 Teilnehmer\*in  
(Trainer\*in + TN\*in)**



**Donnerstag,  
19:00 - 20:30  
HIT - Trimm Wandern  
Trainer: Dino**

Alternative zum Donnerstagkurs im Henriettenstift

**TERMINE:**

02.07. | 16.07. | 23.07. |

**Treffpunkt:**

Fritz-Behrens-Allee

gegenüber Einfahrt Parkhaus Zoo

Teilnehmer\*in der Gruppe Larissa  
Max. 10 Teilnehmer\*in

14.06.2020

