



## عرض ممارسة رياضة نادي جمباز ٠٩ بيفيتسهايدا، جمعية مسجلة

رياضة صحية

ترامبولين

رياضة شباب صغار السن

قيادة دراجة هوائية أحادية كرة طائرة

رياضة مسنين رقص بوب كوري

باركور لياقة بدنية

جمباز أطفال

رياضة للأطفال



### الجمعة

١٥:١٥-١٤:١٥

"متحرك بثقل"

أطفال/شباب صغار السن ذوي وزن زائد  
صالة جمباز مدرسة كوسلبرغ (يرجى الاستعلام  
هاتفياً)

١٦:٣٠-١٥:٠٠

قيادة دراجة هوائية أحادية اعتبار من ٧  
سنوات

صالة جمباز مدرسة كوسلبرغ

١٧:١٥-١٦:٣٠

رياضة للأطفال "كرات، كرات، كرات"  
٦-٤ سنوات

١٨:١٥-١٧:١٥

"كرات، كرات" اعتباراً من ٧ سنوات  
صالة جمباز مدرسة كوسلبرغ

١٩:٠٠-١٧:٣٠

رقص بوب كوري للمتقدمين اعتباراً من ١٢ سنة  
مركز شباب دتمولد-غرب، بيفيتسهايدا ف.ل.

١٩:٠٠-١٧:٣٠

"احضر ومارس تمارين رياضية هادفة"

(٤٥ دقيقة مشي رياضي/مشي اعتيادي تعقبها ٤٥ دقيقة تمارين رياضية هادفة)

١٩:٠٠-١٨:١٥

تمارين رياضية هادفة - يمكن الاشتراك بدون مشي رياضي/مشي اعتيادي  
صالة جمباز مدرسة كوسلبرغ

٢٢:٠٠-٢٠:٠٠

لياقة بدنية للرجال، رياضة بدنية، جمباز، ألعاب صالة جمباز مدرسة  
كوسلبرغ

### السبت

١٢:٠٠-١٠:٣٠

باركور ناشئين اعتباراً من ١٠ سنوات  
صالة جمباز مدرسة كوسلبرغ

١٥:١٥-١٤:٠٠

رقص جاز، حديث، شارع للمبتدئين  
اعتباراً من ١٠ سنوات، صالة جمباز مدرسة  
كوسلبرغ

### الأحد

١٣:٠٠-١١:٠٠

كرة طائرة هواة مختلط  
صالة جمباز مدرسة كوسلبرغ

### الخميس

١١:٠٠-١٠:٠٠

رياضة للأطفال  
عرض حركة لأطفال منشأة  
Kitna البلدية Hiddeser Berg

١٦:٠٠-١٥:١٥

جمباز أطفال ٦-٥ سنوات

١٧:٠٠-١٦:٠٠

جمباز أطفال ٤-٣ سنوات

١٨:٠٠-١٧:٠٠

جمباز للوالدين والطفل (حتى ٣ سنوات)  
صالة جمباز مدرسة كوسلبرغ

١٦:٤٥-١٥:٤٥

عرض دورة تعليمية "حركة وإدراك بكافة الحواس  
" في منشأة كيتنا Kiebitz لأطفال منشأة الكيتنا  
(فتح العرض للأطفال خارجيين يتم الاستعلام عنه)

١٩:٠٠-١٨:٠٠

عدو لكل شخص

مكان الالتقاء موقف سيارات حمام السباحة المكشوف فيشترايش

١٩:٠٠-١٨:٠٠

رياضة مشي نورديك ووكينج لكل شخص

مكان الالتقاء موقف سيارات حمام السباحة المكشوف  
فيشترايش

١٩:١٥-١٨:١٥

لياقة بدنية لكامل الجسد

صالة جمباز مدرسة كوسلبرغ

٢١:٣٠-١٩:٤٥

كرة طائرة رجال | دوري ممتاز

صالة الجمباز الجديدة بمدرسة غرابا الثانوية  
شارع غيورغ-فيرت

العروض المبرزة بعلامة التصنيف "نقطة  
إضافية" معتمدة كعروض وقاية للاتحاد  
الألماني لرياضي الجمباز



Pluspunkt  
Gesundheit  
DEUTSCHER TURNER-BUND

## الأربعاء

١٠:٣٠-٠٨:٣٠ رياضة للأطفال  
عرض حركة لأطفال منشأة كيتا،  
منشأة كيتا "Am Berg" AWO، دتمولد

١٢:٠٠-١١:٠٠

عرض دورة تعليمية "حركة وإدراك بكافة الحواس"  
في منشأة كيتا Purzelbaum للأطفال منشأة الكيتا  
(فتح العرض للأطفال خارجيين يتم الاستعلام عنه)

١٦:٣٠-١٥:٠٠

لعب، رياضة، مغامرة  
للأولاد ٦-١١ سنة  
صالة جيمار مدرسة كوسلبرغ

٢٠:٠٠-١٧:٠٠

ستوديو لياقة بدنية، تدريب فردي لكل شخص  
مركز رياضة DBB، شارع فيتاكيند ٣

١٩:٠٠-١٧:٣٠

كرة سلة للأطفال اعتبارا من ٨ سنوات  
صالة جيمار المدرسة الابتدائية،  
هايدانولندورف، شارع أدولف-ماير



نحن نقوم بصورة مستمرة بتنقيح عرضنا وندخل في برنامجنا دورات تعليمية جديدة في نطاقات الرياضات المستحدثة، الصحة، جيمار الأطفال وما إلى ذلك. تجدون معلومات حديثة وكذلك مزيد من المعلومات بشأن كل العروض وبيانات الاتصال بمديري التدريبات في موثعنا في الإنترنت [www.tv09pivitsheide.de](http://www.tv09pivitsheide.de)

## الثلاثاء

٩:٣٠-٨:٣٠ رياضة للأطفال، عرض حركة لأطفال منشأة كيتا،  
٦-٤ سنوات، منشأة كيتا AWO هايدانولندورف

١١:٣٠-١٠:٠٠ رياضة للأطفال، عرض حركة لأطفال منشأة  
كيتا، ٦-٤ سنوات، منشأة كيتا Abraxas هايدانولندورف

١٦:٠٠-١٥:٠٠ رياضة للأطفال، عرض حركة  
للأطفال في موضوع "إيقاع، نغم"، مفتوح لكل  
الأطفال من ٦-٤ سنوات في منشأة كيتا Arche  
Noah، شارع ألبرت-شفايتر ٧٦

١٦:٣٠-١٥:٠٠

لعب، رياضة، مغامرة للبنات ٨-١٢ سنة،  
صالة جيمار مدرسة كوسلبرغ

١٨:٠٠-١٦:٣٠

رياضة مرح للناشئين ١٢-١٥ سنة  
صالة جيمار مدرسة كوسلبرغ

١٩:٠٠-١٧:٣٠

كرة طائرة تحت ١٨ سنة  
صالة جيمار مدرسة كوسلبرغ

١٨:٠٠-١٧:٠٠

عدو ونورديك ووكينج لكل شخص (تغيير وقت المشي في فصل الشتاء) موقف  
سيارات حمام السباحة المكشوف فيشر تايش

٢٠:٠٠-١٩:٠٠

تمرين أويروبيك بمسطح خطو، منطقة البطن والفخذ والمقعدة  
صالة جيمار مدرسة كوسلبرغ

٢٠:١٥-١٩:١٥

زومبا، قاعة أنشطة رعية الكنيسة البروتستانتية بيفيتسهايدا ف.ل.  
شارع ألبرت-شفايتر ٨٠

٢١:٣٠-١٩:٤٥

كرة طائرة رجال | دوري ممتاز  
صالة الجيمار الجديدة بمدرسة غرابا الثانوية  
شارع غيورغ-فيرت

## الاثنين

١٦:٣٠-١٥:٣٠

لعب، مرح، رياضة للبنات من ٦-٨ سنوات  
صالة جيمار مدرسة كوسلبرغ

١٦:٣٠-١٥:٣٠

"لياقة بدنية مستمرة إلى سن متقدم" - مسنين أزيد من ٦٠ سنة  
قاعة أنشطة رعية الكنيسة البروتستانتية بيفيتسهايدا ف.ل.  
شارع ألبرت-شفايتر ٨٠

١٨:٠٠-١٦:٣٠

ترامبولين اعتبارا من ٧ سنوات (يرجى الاستعلام هاتفيا)  
صالة جيمار مدرسة كوسلبرغ

١٧:٤٥-١٦:٤٥

تمارين بدنية للعمود الفقري  
قاعة أنشطة رعية الكنيسة البروتستانتية بيفيتسهايدا ف.ل.  
شارع ألبرت-شفايتر ٨٠

١٨:٥٠-١٧:٥٠

تمارين بدنية للعمود الفقري  
قاعة أنشطة رعية الكنيسة البروتستانتية بيفيتسهايدا ف.ل.  
شارع ألبرت-شفايتر ٨٠

١٩:٠٠-١٨:٠٠

رياضة مرح ناشئين، اعتبارا من ١٦ سنة  
صالة جيمار مدرسة كوسلبرغ

٢١:٤٥-٢٠:١٥

لياقة بدنية للسيدات، رياضة بدنية، جيمار، ألعاب،  
صالة جيمار مدرسة كوسلبرغ

