

Wochenübersicht unserer Sportangebote



Tag	Angebot	Uhrzeit	Ort	
Montag	Rückenfitness	09.00 – 10.00	Gymnastikhalle	
	Reha-Sport	10.05 – 10.50	Gymnastikhalle	
	<small>Letzer Tag ist der 14.10.2019!</small>	Eltern-Kind-Turnen ab 1 J. bis ca. 4 J.	16.00 – 17.00	Turnhalle
	<small>Ab dem 28.10. 2019</small>	Eltern-Kind-Turnen ab 4 J. bis ca. 6 J.	16.00 – 17.00	Turnhalle
	Akrobatik für Kinder ab 6 J. bis ca. 10 J.	17.00 – 18.00	Turnhalle	
	Funktionelle Frauengymnastik 50+	18.00 – 19.00	Turnhalle	
	Hot Iron ®	19.10 – 20.10	Turnhalle	
	Paar-Tanz/ Standard-Tanzen	19.00 – 21.30	Tanzraum	
	Yogilates	19.00 – 20.15	Gymnastikhalle	
	Dienstag	Reha-Sport	08.45 – 09.45	Gymnastikhalle
Baby-Turnen/ Windelakrobaten		10.00 – 11.00	Gymnastikhalle	
Baby-Turnen/ Windelakrobaten		11.15 – 12.15	Gymnastikhalle	
Eltern-Kind-Turnen ab 4 Jahre		16.00 – 17.00	Turnhalle	
Rücken-Fit		17.15 – 18.15	Turnhalle	
Yoga		18.30 – 20.00	Gymnastikhalle	
CrossTraining		18.15 – 19.15	Turnhalle	
Bujinkan Budo Taijutsu		19.15 – 21.15	Turnhalle	
Krump Dance		20.30 – 21.30	Gymnastikhalle	
Mittwoch		Reha-Sport	08.00 – 08.45	Gymnastikhalle
	Reha-Sport	09.00 – 09.45	Gymnastikhalle	
	Pilates für Frauen	10.15 – 11.15	Gymnastikhalle	
	Pilates	11.30 – 12.30	Gymnastikhalle	
	Frauen-Senioren-Sport 70+	16.00 – 17.00	Turnhalle	
	Hot Iron ®	17.00 – 18.00	Gymnastikhalle	
	Frauen-Fitness 50+	18.00 – 19.00	Turnhalle	
	Step-Aerobic	18.00 – 19.00	Gymnastikhalle	
	Bauch Beine Po	19.00 – 20.00	Turnhalle	
	Zumba ®	19.00 – 20.00	Gymnastikhalle	
Donnerstag	Reha-Sport	10.45 – 11.45	Gymnastikhalle	
	Reha-Sport	11.45 – 12.45	Gymnastikhalle	
	Eltern-Kind-Turnen ab 1 J. bis ca. 4 J.	16.00 – 17.00	Turnhalle	
	Kinder-Sport ab 4 J. bis ca. 6 J.	17.00 – 18.00	Turnhalle	
	<small>Pausiert zur Zeit</small>	Strong 30 ®	17.15 – 17.45	Tanzraum
	Reha-Sport	17.15 – 18.00	Gymnastikhalle	
	Reha-Sport	18.15 – 19.00	Gymnastikhalle	
	Zumba Gold ®	18.00 – 19.00	Turnhalle	
	Sie und Er Gymnastik 60+	19.00 – 20.00	Turnhalle	
	<small>Pausiert zur Zeit</small>	Strong by Zumba ®	20.00 – 21.00	Tanzraum
Freitag	Fitness und Reha-Sport	09.00 – 10.00	Gymnastikhalle	
	Gesundheitsorientierte Fitness	10.15 – 11.15	Gymnastikhalle	
	After-Work-Yoga	16.30 – 18.00	Tanzraum	
	Line-Dance/Solodance Anfänger	17.30 – 18.30	Gymnastikhalle	
	Line-Dance/Solodance Fortgeschrittene	18.30 – 19.30	Gymnastikhalle	
	Line-Dance/Solodance Fortgeschrittene 2	19.30 – 20.30	Gymnastikhalle	
	Volleyball	19.30 – 21.00	Turnhalle	
	Krump Dance	20.30 – 21.30	Gymnastikhalle	
Samstag	Eltern-Kind-Turnen ab 1 J. bis ca. 4 J.	10.00 – 11.00	Turnhalle	

ab 26. 10. 2019