

## Unser Angebot (Hallenzeiten):

<b><u>Montag</u></b>			
11.00 - 12.00 Uhr	Entspannung in Bewegung	<b>Z</b>	Erwachsene, gemischte Gruppe
15.00 - 15.55 Uhr	Eltern und Kind – Turnen		mit Kindern von ca. 1 ½ - 3 ½ Jahren
16.00 - 17.00 Uhr	Eltern und Kind – Turnen		mit Kindern von ca. 1 ½ - 3 ½ Jahren
15.30 - 16.30 Uhr	Kinderleichtathletik	<b>W *</b>	gemischte Gruppe <b>U8</b>
16.30 - 17.30 Uhr	Kinderleichtathletik	<b>W *</b>	gemischte Gruppe <b>U10</b>
17.30 - 19.00 Uhr	Kinderleichtathletik	<b>W *</b>	gemischte Gruppe <b>U12</b>
17.30 - 19.00 Uhr	Leichtathletik	<b>RK *</b>	gemischte Gruppe <b>U14 + U16 + U18</b>
18.00 - 19.30 Uhr	Sportabzeichen – Training	<b>#</b>	nur von Mai bis Oktober (nicht Ferien)
18.00 - 19.00 Uhr	Qi Gong –		
	Entspannt in die Woche	<b>Z</b>	Erwachsene, gemischte Gruppe
19.00 - 20.00 Uhr	Tai Chi	<b>Z **</b>	Erwachsene, gemischte Gruppe
20.00 - 21.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	<b>Z</b>	Erwachsene, gemischte Gruppe
<b><u>Dienstag</u></b>			
14.30 - 15.25 Uhr	Turnen		Kinder ab 3 Jahre - 1. Gruppe
15.30 - 16.25 Uhr	Turnen		Kinder ab 3 Jahre - 2. Gruppe
16.30 - 17.25 Uhr	Turnen, Spaß, Bewegung		Kinder ab 6 Jahre
17.30 - 18.25 Uhr	Turnen, Spaß, Bewegung		Kinder ab 8 Jahre
18.30 - 19.25 Uhr	Hatha Yoga		Erwachsene, gemischte Gruppe
17.30 - 19.00 Uhr	Kinderleichtathletik	<b>RK *</b>	gemischte Gruppe <b>U12</b>
18.00 - 19.45 Uhr	Parkour	<b>RG</b>	Kinder ab 10 Jahre
19.30 - 20.25 Uhr	Fit + Fun		Erwachsene, gemischte Gruppe
20.30 - 21.30 Uhr	Pilates		Erwachsene, gemischte Gruppe
20.00 - 22.00 Uhr	Badminton	<b>RG</b>	Erwachsene, gemischte Gruppe
<b><u>Mittwoch</u></b>			
16.00 - 17.30 Uhr	Kinderleichtathletik	<b>*</b>	gemischte Gruppe <b>U12, U14</b>
17.30 - 19.00 Uhr	Leichtathletik	<b># SpH</b>	gemischte Gruppe <b>U18, U20</b>
17.30 - 18.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik		Erwachsene, gemischte Gruppe
18.30 - 19.25 Uhr	Bauch, Beine, Po		Erwachsene, gemischte Gruppe
19.30 - 20.25 Uhr	Bauch, Beine, Po		Erwachsene, gemischte Gruppe
19.00 - 20.30 Uhr	Leichtathletik ( <b>Nov.-April</b> )	<b>H</b>	Erwachsene, gemischte Gruppe <b>+ U18, U20</b>
20.30 - 21.30 Uhr	Stepp Aerobic		Erwachsene, gemischte Gruppe
<b><u>Donnerstag</u></b>			
15.30 - 16.25 Uhr	Wir machen aus Pudding Muskeln		Kinder ab 3 Jahre
16.30 - 17.25 Uhr	Turnen		Kinder ab 6 Jahre
19.00 - 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik		Erwachsene, gemischte Gruppe
20.00 - 22.00 Uhr	Line Dance	<b>***</b>	erfahrene Tänzerinnen und Tänzer
<b><u>Freitag</u></b>			
8.45 - 10.00 Uhr	Fit mit Gymnastik		Erwachsene, gemischte Gruppe
10.00 - 11.00 Uhr	Waldlauf ( Walking )	<b>V</b>	Erwachsene, gemischte Gruppe
10.00 - 10.55 Uhr	Eltern und Kind - Turnen		mit Kindern von ca. 1 ½ - 3 ½ Jahren
16.00 - 17.00 Uhr	Game + Show - Dance		gemischte Gruppe ab 8 Jahre
17.00 - 18.30 Uhr	Leichtathletik Wurftraining	<b>#</b>	gemischte Gruppe ab 12 Jahre
17.00 - 18.00 Uhr	Tischtennis		gemischte Gruppe ab 8 Jahre
18.00 - 19.00 Uhr	Tischtennis		Fortgeschrittene
19.00 - 20.00 Uhr	Kraft und Kräftigung		gemischte Gruppe ab 16 Jahre
20.00 - 22.00 Uhr	Tischtennis		Erwachsene, gemischte Gruppe
<b><u>Sonntag</u></b>			
10.00 - 11.00 Uhr	Freizeit Kick	<b># #</b>	männliche Erwachsene
11.00 - 12.00 Uhr	Zumba	<b># #</b>	Erwachsene, gemischte Gruppe

### **Wandern:**

Die Wandertermine finden Sie im Aushang, oder auf unserer Homepage