

Unser Angebot

Montag

11.00 - 12.00 Uhr	Entspannung in Bewegung	Z	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	W *	gemischte Gruppe U8
16.30 - 17.30 Uhr	Kinderleichtathletik	W *	gemischte Gruppe U10
17.30 - 19.00 Uhr	Kinderleichtathletik	W *	gemischte Gruppe U12
17.30 - 19.00 Uhr	Leichtathletik	RK *	gemischte Gruppe U14 + U16 + U18
18.00 - 19.30 Uhr	Sportabzeichen – Training	#	nur von Mai bis Oktober (nicht Ferien)
18.00 - 19.00 Uhr	Qi Gong –		
	Entspannt in die Woche	Z	Erwachsene, gemischte Gruppe
19.00 - 20.00 Uhr	Tai Chi	Z **	Erwachsene, gemischte Gruppe
20.00 - 21.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Z	Erwachsene, gemischte Gruppe

Dienstag

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	RK *	gemischte Gruppe U12
18.00 - 19.45 Uhr	Parkour	RG	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	RG	Erwachsene, gemischte Gruppe

Mittwoch

16.00 - 17.30 Uhr	Kinderleichtathletik	*	gemischte Gruppe U12, U14
17.30 - 19.00 Uhr	Leichtathletik	# SpH	gemischte Gruppe U18, U20
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 (Nov.-April)	H	Erwachsene, gemischte Gruppe + U18, U20
19.30 - 21.30 Uhr	Line Dance	W	erfahrene Tänzerinnen und Tänzer
20.30 - 21.30 Uhr	Stepp Aerobic		Erwachsene, gemischte Gruppe

Donnerstag

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			

Freitag

8.45 - 10.00 Uhr	Fit mit Gymnastik		Erwachsene, gemischte Gruppe
10.00 - 11.00 Uhr	Waldlauf (Walking)	V	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	#	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

Sonntag

10.00 - 11.00 Uhr	Freizeit Kick	# #	männliche Erwachsene
11.00 - 12.00 Uhr	Zumba	# #	Erwachsene, gemischte Gruppe

Wandern:

Die Wandertermine finden Sie im Aushang, oder auf unserer Homepage