

kleine Halle

Montag

09 - 10 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

10.15 - 11.15 Uhr
Osteoporosegymnastik

11.30 - 12.30 Uhr
Minibären

15.30 - 17.30 Uhr
Turnen / Inliner

17.45 - 18.45 Uhr
Step

19 - 20 Uhr
Bauch Beine Po

20.15 - 21.45 Uhr
Fitness Gymnastik Ballspiele

Dienstag

08.15 - 09.15 Uhr
Pilates

9.30 - 10.30 Uhr
Workout gerne mit Babys

10.45 - 12.15 Uhr
Eltern-Kind-Turnen

15.30 - 17 Uhr
Eltern-Kind-Turnen

17.15 - 19 Uhr
Geräturnen

19.15 - 20.15 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

20.30 - 21.45 Uhr
Ausdauer und leichtes Krafttraining

Mittwoch

8.30 - 9.30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

9.45 - 10.45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

13.30 - 14.30 Uhr
ev. Kindergarten

14.45 - 16.15 Uhr
Eltern-Kind-Turnen

16.30 - 17.45 Uhr
Eltern-Kind-Turnen

18 - 18.45 Uhr
Einrad fahren / Jongieren

19 - 20 Uhr
Muskelaufbautraining mit Musik

20.15 - 21.45 Uhr
Volleyball Damen

Donnerstag

9 - 10.30 Uhr
Minibären

11 - 12.30 Uhr
Yoga

16 - 17.15 Uhr
Spieleturnen

17.30 - 19 Uhr
Jugger

19.15 - 20.15 Uhr
Wirbelsäulengymnastik für
Fortgeschrittene

20.30 - 21.30 Uhr
Bodyforming

Freitag

10 - 11.30 Uhr
Eltern-Kind-Turnen

16 - 17 Uhr
HIIT

17.15 - 18.45 Uhr
Volleyball Jugend

18.45 - 20.30
Volleyball Damen

20 - 21.45 Uhr
Volleyball Mixed

Bewegungsraum

Dienstag

20.15 - 21.15 Uhr

Deep Work Fortgeschrittene

Mittwoch

18 - 20 Uhr

Karate

Donnerstag

17.30 - 18.45 Uhr

Yoga Level 1

19 - 20 Uhr

Rückenyoqa

große Halle großer Teil

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16 - 16.45 Uhr Tischtennis Jugend	16 - 17.30 Uhr Vorschulturnen	16 - 16.45 Uhr Badminton Jugend	16 - 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen	15 - 15.45 Uhr Badminton Jugend	9.45 - 11.45 Uhr Vater-Kind-Sport	15.30 - 17.30 Uhr Intercrosse
17 - 17.45 Uhr Tischtennis Jugend	17.45 - 19.45 Uhr Intercrosse	17 - 17.45 Uhr Badminton Jugend	17.45 - 18.45 Uhr Geräturnen	16 - 16.45 Uhr Badminton Jugend	12 - 14 Uhr Eltern-Kind-Sport	18 - 20 Uhr Kirchenkicker
18 - 18.45 Uhr Tischtennis Jugend	20 - 21.45 Uhr Basketball	18 - 18.45 Uhr Badminton Jugend	19 - 20 Uhr Geräturnen	17 - 18.30 Uhr Leichtathletik		
19 - 19.45 Uhr Tischtennis Erwachsene		19 - 19.45 Uhr Badminton Erwachsene	20.15 - 21.45 Uhr Badminton	19 - 19.45 Uhr Tischtennis		
20 - 20.45 Uhr Tischtennis Erwachsene		20 - 20.45 Uhr Badminton Erwachsene		20 - 20.45 Uhr Tischtennis		
21 - 21.45 Uhr Tischtennis Erwachsene		21 - 21.45 Uhr Badminton Erwachsene		21 - 21.45 Uhr Tischtennis		

große Halle kleiner Teil

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16 - 17 Uhr Judo	16 - 17.30 Uhr Vorschulturnen	16 - 16.45 Klettern Kinder	16 - 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen	15 -16.30 Uhr Judo	9.45 - 11.45 Uhr Vater-Kind-Sport	15.30 - 17.30 Uhr Intercrosse
17.15 - 18.15 Uhr Judo	17.45 - 19.45 Uhr Intercrosse	17 - 17.45 Klettern Kinder	18 - 18.45 Karate Jugend	16.45 - 18.15 Uhr Judo	12 - 14 Uhr Eltern-Kind-Sport	18 - 20 Uhr Kirchenkicker
18.30 - 19.45 Uhr Jiu Jitsu ab 8 Jahre	19.30 - 21.45 Uhr Klettern Jugendliche und Erwachsene	18 -19.45 Uhr Volleyball Jugend	19 - 20 Uhr Karate Erwachsene	18.30 - 20 Uhr Judo		
20 - 21.45 Uhr Jiu Jitsu		20 - 20.45 Uhr Badminton Erwachsene	20.15 -21.45 Uhr Jiu Jitsu	20.15 - 21.45 Uhr Fitness Herz-Kreislauf-Training		
		21 - 21.45 Uhr Badminton Erwachsene				