

Sportangebote

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|--|--|---|
| 13.30 - 14.15 Gruppe I 14.30 - 15.15 Gruppe II Fit & locker mit dem Hocker H. Hövermann Sportzentrum oder draußen | 9.30 - 10.15 Gruppe I 10.30 - 11.15 Gruppe II Pilates S. Wilhelmy Sportzentrum (fester Kurs, nur mit Anmeldung) | 9.30 - 10.15 Gruppe I 10.30 - 11.15 Gruppe II Morgenfit S. Andree | 9.30 - 10.15 Gruppe I 10.30 - 11.15 Gruppe II 11.30 - 12.15 Gruppe III Gymnastik Ü60 H. Hövermann Sportzentrum oder draußen | 9.30 - 10.30 Qi-Gong L. Neumann Sportzentrum |
| 16.00 - 17.00 Leichtathletik Kinder ab 6 J. M. Winkler KGS Sportplatz | 14.30 - 15.15 Karate-Flöhe ab 3 J. P. Schwenkler Sportzentrum | 15.00 - 16.00 Walking H. Brandt Trimm-Dich-Pfad | 16.30 - 18.30 Badminton J. Weickert KGS Halle | 15.00 - 16.00 Leichtathletik Kinder 6 - 8 J. und parallel 9 - 11 J. M. Winkler KGS Sportplatz |
| 16.30 - 17.15 Kickboxen Anfänger P. Schwenkler Sportzentrum | 15.30 - 16.15 Karate Kinder P. Schwenkler Sportzentrum | 15.30 - 16.15 Gruppe I 16.30 - 17.15 Gruppe II Zumba Kids M. Bryant Sportzentrum | 16.30 - 17.15 BBP A. Tutas Sportzentrum | 16.15 - 17.15 Leichtathletik Kinder ab 12 J. M. Winkler KGS Sportplatz |
| 17.00 - 19.30 Volleyball Anfänger N. Lohmann-Harnisch KGS Halle | 16.30 - 18.15 Karate P. Klatte Sportzentrum | 18.30 - 19.15 Frauen-Fitness K. Bielefeldt Sportzentrum | 17.30 - 18.15 Step-Aerobic A. Tutas Sportzentrum | 17.60 - 19.15 Karate P. Schwenkler Sportzentrum |
| 17.30 - 18.15 Kickboxen Fortges. P. Schwenkler Sportzentrum | 17.30 - 19.00 Leichtathletik Kinder B. Richter KGS-Sportplatz | ab 18.30 CrossFitness C. Schallhorn Trimm-Dich-Pfad | 18.30 - 20.00 Leichtathletik Sprinttraining KGS Sportplatz W. Döbler | |
| 17.30 - 18.15 Dance Fitness A. Tutas Sportzentrum | 18.30 - 20.00 Leichtathletik Sprinttraining KGS Sportplatz W. Döbler | | ab 18.30 Volleyball Hobbygruppe K. Strecker-Lohmann Beachvolleyballfeld Sportzentrum <i>oder</i> 20.00 - 22.00 KGS Halle | |
| 19.30 - 20.30 Body-Fit T. Richter Sportzentrum | 18.30 - 19.15 Fit + Fun K. Bielefeldt und A. Tutas Sportzentrum | | 19.30 - 20.15 Gymnastik Herren 70 plus G. Grote Sportzentrum | |
| | | | | Radsport trainiert zu den regulären Zeiten |

Die Teilnahme an diesen Sportarten ist nur nach vorheriger Anmeldung beim Übungsleiter möglich.
 Änderungen vorbehalten

