

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	10.00 - 11.00 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. ----- 15.30 - 16.15 Karate Kinder P. Schwenkler Sportzentrum	15.00 - 16.00 Walking H. Brandt Trimm-Dich-Pfad	16.30 - 18.30 Badminton Kinder 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	16.30 - 18.15 Karate P. Klatte 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	17.30 - 19.00 Leichtathletik Kinder B. Richter KGS-Sportplatz	18.30 - 19.15 Frauen-Fitness K. Bielefeldt Sportzentrum	17.30 - 18.15 Step-Aerobic A. Tutas Sportzentrum	17.30 - 18.50 Karate P. Schwenkler Sportzentrum
17.30 - 18.15 Kickboxen Fortges. P. Schwenkler Sportzentrum	18.30 - 20.00 Leichtathletik Sprinttraining KGS Sportplatz W. Döbler	ab 18.30 CrossFitness C. Schallhorn KGS-Sporthalle	18.30 - 20.00 Leichtathletik Sprinttraining KGS Sportplatz W. Döbler	19.15 - 20.00 Move & Dance S. Maminirina Sportzentrum
18.30 - 19.15 Dance Fitness A. Tutas Sportzentrum	18.30 - 19.15 Fit + Fun K. Bielefeldt und A. Tutas Sportzentrum		20.00 - 22.00 Volleyball Hobbygruppe K. Strecker-Lohmann KGS Halle	19.30 - 22.00 Badminton J. Weickert KGS Halle
19.30 - 20.30 Body-Fit T. Richter Sportzentrum	19.30 - 20.15 Männer-Fitness N. Böker Sportzentrum		19.30 - 20.15 Gymnastik Herren 70 plus G. Grote Sportzentrum	
19.30 - 22.00 Badminton J. Weickert KGS Halle				Radsport trainiert zu den regulären Zeiten

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