

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Halle	Vielzweck- raum	Halle	Vielzweck- raum	Halle	Vielzweck- raum	Halle	Vielzweck- raum	Halle	Vielzweck- raum	Halle	Vielzweck- raum	Halle	Vielzweck- raum
10:00														
10:30														Indoor-Cycling Level 2
15:00														
15:30	Kinderturnen 6-10 Jahre												TT Mannschaft Spiele Jugend	
16:00					Eltern-Kind- Turnen									
16:30	Kinderturnen 4-6 Jahre	Zirkus-AG (in der Halle)												
17:00					TT-Training Minis					TT-Training Minis				
17:30														
18:00	Zumba 13-18 Jahre							Indoor-Cycling Level 1		Indoor-Cycling 60+				
18:30					TT-Training Schüler + Jugend						TT-Training Schüler + Jugend		TT Mannschaft Spiele Erwachsene	
19:00	Frauengymnastik für Senioren							Indoor-Cycling Level 2		Indoor-Cycling Level 2				
19:30														
20:00	Power-Fit				TT-Training Erwachsene (Damen, Herren; Hobby)					Indoor-Cycling Level 3				
20:30														
21:00	Volleyball und Badminton*	Stretching												
21:30														
22:00														
22:30														

*Badminton findet von April-September (ausgenommen Sommerpause) immer freitags von 18.30 Uhr - 20.30 Uhr statt

Stand: November 2017

Legende:

- Kinderturnen: Bewegungsspiele, Geräteturnen und koordinative Gymnastik
- Zumba: Tanz-Fitness zu lateinamerikanischer Musik
- Power-Fit: Aerobic, Step-Aerobic, Ausdauer, Koordination, Zumba (für Männer und Frauen ab 16 Jahren)
- Stretching: Gymnastik für Bauch, Beine, Po und Rücken
- Eltern-Kind-Turnen: Gerätezirkel + Geschicklichkeitsspiele für Gewandtheit + Motorik (Kleinkinder bis 4 Jahren)
- Indoor-Cycling: „biken“ mit Musik in verschiedenen Leistungsgruppen für Frauen und Männer
- TT: Tischtennis
- Zirkus-AG: Kinder ab 5. Klasse