

Stundenplan für Aktive und alle, die es werden wollen ...



Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr		9.00 – 10.30 Uhr Bewegung macht fit F + M			
15.00 Uhr		15.30 – 16.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre	15.00 – 16.00 Uhr Jungensport 6 bis 13 Jahre	15.45 – 16.45 Gymnastikfrauen F, ab 50 Jahre	
16.00 Uhr		16.30 – 17.30 Uhr Vorschulturnen 4 bis 5 Jahre	16.15 – 17.15 Uhr Mädchensport 6 bis 9 Jahre		16.30 – 18.00 Uhr Bu Jukai for Kids ab 7 Jahre
17.00 Uhr	<i>Im Sommerhalbjahr:</i> 17.45 – 18.45 Uhr Beachvolleyball Jugend ab 8 Jahre				
18.00 Uhr	<i>Im Winterhalbjahr:</i> 18.00 – 19.00 Uhr Mädchensport 10 bis 15 Jahre	18.00 – 20.00 Uhr Bu Jukai Selbstverteidigung F + M + Jugend ab 12 Jahre		18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit Pilates F + M	18.30 – 20.00 Uhr Jedermann Senioren M, ab 50 Jahre
19.00 Uhr	19.00 – 20.00 Uhr Gymnastik+Fitnessmix F + M		19.00 – 20.00 Uhr Gymnastikfrauen F, ab 30 Jahre	19.00 – 20.30 Uhr Step + Fitness F + M	
20.00 Uhr		20.00 – 22.00 Uhr Bu Jukai und Fitness F + M, ab 30 Jahre	<i>Im Winterhalbjahr:</i> 20.00 – 22.00 Uhr Hobbyfußball M	20.30 – 22.00 Uhr Volleyballfreizeit F + M	20.00 – 21.45 Uhr Jedermann M, ab 30 Jahre
21.00 Uhr	20.15 – 22.00 Uhr Volleyballmannschaft F + M				
		<i>Im Sommerhalbjahr:</i> 20.00 – 22.00 Uhr Hobbyfußball M	Nordic-Walking <i>im Sommerhalbjahr:</i> Dienstag und Freitag 18.00 Uhr <i>im Winterhalbjahr:</i> Montag und Samstag um 15.00 Uhr		
			Lauftreff <i>im Sommerhalbjahr:</i> Dienstag und Freitag 18.30 – 19.40 Uhr <i>im Winterhalbjahr:</i> Dienstag 18.30 Uhr + Samstag 16.00 Uhr		

Mach' doch mit -
denn Sport hält fit!

Kinder von 2 – 13 Jahren
 Frauen (ab 20 Jahren)
 Männer (ab 20 Jahren)
 Frauen und Männer (ab 20 Jahren)