Sportangebot in den Hallen 2018

	F-Kurse		Rehasport		Spezialkurse		Tanz		KURS VOLL		
Uhrzeit	**Montag**		**Dienstag**		**Mittwoch**		**Donnerstag**		**Freitag**		Uhrzeit
	Sporthalle	Gymnastik	Sporthalle	Gymnastik	Sporthalle	Gymnastik	Sporthalle	Gymnastik	Sporthalle	Gymnastik	
8- 9	Ausgleichs Gymnastik			Schulter Nacken Spezial	Fitness				Hüftsport		8- 9
9-10	Ausgleichs Gymnastik	Osteoporose Gymnastik	Sport bei Schlaganfall	Sport bei Krebs	Fitness	Hüftsport	Sport bei Schlaganfall	Kniesport	Sport bei Krebs	Yoga	9-10
10-11		Pilates	sanfte Gym Senioren	Diabetes	Hüftsport	Hüftsport		Kniesport	Rückenfit	HWS Spezial	10-11
11-12	Hüftsport	Beckenboden		Yoga mit Pilates	Lungensport	Hüftsport		Kniesport	Lungensport	Pilates	11-12
12-13	Hüftsport			Yoga		Hüftsport				Qigong	12-13
13-14										Kniesport	13-14
14-15						Diabetes				Kniesport	14-15
15-16	Kinder 3-5 Jahre	Eltern-Kind 1,5-3 Jahre									15-16
16-17	Kinder 6-8 Jahre	Kniesport			starke Kids	Hüftsport					16-17
17-18	Tischtennis	Kniesport		Rückenfit	Rücken sanft	Hüftsport			Rückenfit		17-18
18-19	Powerfitness			Sport bei Krebs	Rückenfit	Yoga	Volleyball	Funktionsgymnastik		Oriental. Tanz	18-19
19-20	Fitness	Pilates		Hüftsport	Powerfitness		Volleyball	Zirkel Training		Oriental. Tanz	19-20
20-21					Badminton				Basketball	Oriental. Tanz	20-21
21-22					Badminton				Basketball		21-22