

Sportangebot in den Hallen 2019

	F-Kurse		Rehasport		Spezialkurse		Tanz				
Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit
	Sporthalle	Gymnastik	Sporthalle	Gymnastik	Sporthalle	Gymnastik	Sporthalle	Gymnastik	Sporthalle	Gymnastik	
8-9	Ausgleichs Gymnastik	Fit in den Tag		Schulter/Nacken spezial	Fitness				Sport bei Krebs	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	10:15 Hüftsport	Pilates	sanfte Gymn Senioren	Diabetes	Hüftsport	Hüftsport		Kniesport	Rückenfit	HWS spezial	
11-12	Hüftsport			Beckenboden		Yoga mit Pilates	Lungensport		Kniesport	Lungensport	Pilates
12-13				Yoga		Hüftsport				Qigong	12-13
13-14										Kniesport	13-14
14-15					Diabetes					Kniesport	14-15
15-16	Kids 3-5	Eltern Kind									15-16
16-17	Kid 5-8	Kniesport			starke Kids	Hüftsport					16-17
17-18	Tischtennis	Kniesport		Rückenfit	Rücken sanft	Hüftsport			Rückenfit		17-18
18-19	Power- fitness			Sport bei Krebs	Rückenfit	Yoga	Volleyball	Fkt. Gymn.		Oriental. Tanz	18-19
19-20	Fitness	Pilates		Hüftsport	Power- fitness		Volleyball	Zirkel Training		Oriental. Tanz	19-20
20-21					Badminton				Basketball	Oriental. Tanz	20-21
21-22					Badminton				Basketball		21-22