



Unsere Sportangebote

Was?	Wann?	Wo?	Wer?
Turnen			
Kindertanz 4-6 Jahre	Mo	15.30 - 16.30	TG-Gymnastikraum
Kinderturnen 3-4 Jahre	Mo	15.30 - 16.30	TG-Sporthalle
Mädchen 5 - 8 Jahre	Mo	17.30 - 18.30	Oberwaldschule
Mädchen 9 - 10 Jahre	Mo	18.30 - 19.30	Oberwaldschule
Jungen 5 - 9 Jahre	Di	17.15 - 18.30	Oberwaldschule
Mädchen und Jungen 10 -14 Jahre	Di	18.30 - 20.00	Oberwaldschule
Eltern/Kind 1 - 3 Jahre	Mi	11.00 - 12.00	TG-Sporthalle
Kinder 4 - 5 Jahre	Mi	15.30 - 16.30	TG-Sporthalle
Kinder 4 - 5 Jahre	Mi	16.30 - 17.30	TG-Sporthalle
Leistungsriege Mädchen	Mi	17.30 - 19.00	TG-Sporthalle
Leistungsriege Mädchen	Do	17.00 - 19.30	Oberwaldschule
Frauen ab 16 Jahre (Geräte)	Do	19.30 - 21.00	Oberwaldschule
Gymnastik – Aerobic – Step-Aerobic – Tanz – Hip-Hop			
Step-Aerobic	Mo	9.00 - 10.00	TG-Gymnastikraum
Krafttraining (Gewichtsstab/Hanteln) ab 16 J.	Mo	19.00 - 19.45	TG-Gymnastikraum
Bauch-Beine-Po	Mo	20.00 - 21.15	TG-Sporthalle
Hip-Hop Anfänger	Di	17.00 - 18.00	TG-Gymnastikraum
Hip-Hop Fortgeschrittene	Di	18.00 - 19.00	TG-Gymnastikraum
Frauengymnastik ab 18 Jahre	Di	19.30 - 20.30	Weierhofhalle
Konditionsgymnastik ER + SIE	Di	20.00 - 21.30	TG-Sporthalle
Männergymnastik	Di	20.15 - 22.15	Oberwaldschule
Funktionsgymnastik	Mi	10.00 – 11.00	TG-Sporthalle
T-BO Kurs	Mi	17.45 – 19.00	TG-Gymnastikraum
Step-Aerobic	Do	17.00 - 18.00	Markgrafengymnasium
Bauch, Beine , Po ab 13 J.	Do	18.00 – 19.00	TG-Gymnastikraum
Jazztanz SIE + ER	Do	19.45 – 21.45	TG-Gymnastikraum
Gesundheitssport			
Fit ab 60-Gymnastik SIE + ER 1	Mo	9.10 - 10.10	TG-Sporthalle
Fit ab 60-Gymnastik SIE + ER 2	Mo	10.15 - 11.15	TG-Sporthalle
Stuhlgymnastik SIE + ER	Mo	17.00 - 18.00	TG-Gymnastikraum
Rückengymnastik	Mo	16.30 - 17.30	TG-Sporthalle
Yoga Kurs	Di	14.45 - 16.15	TG-Gymnastikraum
Rückengymnastik	Mi	19.00 - 20.00	TG-Sporthalle
Beckenbodentraining Grundkurs	Di	19.30 - 21.00	TG-Gymnastikraum
Beckenbodentraining	Mi	19.15 - 20.15	TG-Gymnastikraum
Beckenbodentraining	Do	10.00 - 11.00	TG-Sporthalle
Rückengymnastik	Do	15.00 - 16.00	TG-Gymnastikraum
Gesund + fit Gymnastik 50 Plus	Do	16.00 - 17.00	TG-Sporthalle
Sport in der Krebsnachsorge	Do	17.00 - 18.30	TG-Sporthalle
Herzgruppe	Do	19.00 - 20.00	TG-Sporthalle
Ballsport			
Tischtennis Freizeit ER & SIE	Mo	19.30 - 22.00	Oberwaldschule
Volleyball Mädchen ab 8 Jahre	Di	15.30 - 16.30	TG-Sporthalle
Volleyball Mädch.Fortgeschrittene	Di	16.30 - 18.00	TG-Sporthalle
Tischtennis Jugend	Di	18.00 - 20.00	TG-Sporthalle
Badminton Freizeitgruppe	Mi	19:30 – 21:30	Oberwaldschule
Tischtennis Männer	Mi	20.00 - 22.30	TG-Sporthalle
Ballsportgruppe für 4-7-Jährige	Do	15.00 - 16.00	TG-Sporthalle
Volleyball ER + SIE	Do	20.00 - 22.00	TG-Sporthalle
Tischtennis Kinder Gruppe 1	Fr	14.30 - 16.00	TG-Sporthalle
Tischtennis Kinder Gruppe 2	Fr	16.00 - 18.00	TG-Sporthalle
Tischtennis Jugend	Fr	18.00 - 20.00	TG-Sporthalle
Tischtennis Männer	Fr	20.00 - 22.30	TG-Sporthalle
Volleyball ER + SIE	Fr	20.00 – 22.00	Pestalozzischule
Tennis	Siehe	Aushang	TG-Sportanlage
Laufen / Walking / Wandern/ Radwandern			
Walking ganzjährig	Di	09.15 - 10.15	Oberwaldstadion
Walking - ganzjährig	Do	09.15 - 10.15	Oberwaldstadion