

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
08:00 - 08:30 Kraftraumtraining Faustball		09:30 - 10:30 Aktive Senioren Halle 1	09:00 - 09:45 Gefäßsport 1 / Diabetes Halle 2	07:15 - 08:30 Faustball Sen. Halle 1	09:00 - 09:45 Orthopädie Halle 2	09:00 - 10:00 LadyFit Halle 2		07:00 - 08:30 Faustball Sen. Halle 1	08:00 - 09:00 WalkingFit outdoor
08:30 - 09:30 Faustball Sen. Halle 1	09:30 - 10:30 Pilates Halle 2	10:30- 11:30 Herzsport 1+ ÜG outdoor/Halle 1	09:45 - 10:30 Gefäßsport 2/ Diabetes Halle 2	09:30 - 10:30 Aktive Senioren Halle 1	09:45 - 10:15 Kraftraumtraining	10:00 - 11:00 Fit und Gesund Halle 1		09:00 - 09:45 Lungensport Halle 1	09:00 - 10:00 Babymassage Halle 2
09:30 - 10:30 Kraftraumtraining	10:30 - 11:30 WalkingFit outdoor	11:30- 12:30 Herzsport 2 Halle 1		10:30 - 11:15 Beckenboden Jugendraum	10:15 - 11:00 Lungensport Halle 2	12:00 - 13:15 Basketball Halle 1		09:00 - 09:45 Gefäßsport / Diabetes Halle 1	09:00 - 10:00 Kraftraumtraining
10:30 - 11:30 Kraftraumtraining					11:00 - 11:30 Kraftraumtraining				10:00 - 11:00 RückenFit/Faszien Halle 2
	15:45 - 17:00 LadyFit Halle 2			14:30 - 16:00 Volleyball/Faustball Halle 1	11:30 - 12:30 Kraftraumtraining		17:00 - 18:00 Kraftraumtraining	09:45 - 10:45 Herzsport 1 Halle 1	
16:30 - 17:15 FitMix Halle 1	18:00 - 19:30 Freizeitfußball (für Menschen mit Einschränkungen) Hexenkessel			16:00 - 17:00 Aktive Senioren Halle 1	11:30 - 12:15 Orthopädie Halle 2	15:00 - 16:00 Bauch Beine Po Halle 1	17:00 - 18:00 Rückbildung Halle 2	10:00 - 11:00 Herzsport 2 Halle 1	10:00 - 11:00 Kraftraumtraining
17:15 - 18:00 Volley & Basketball Halle 1				18:00 - 19:00 Herzsport 1+SG Halle 1	12:15 - 13:00 Orthopädie Halle 2	18:00 - 19:30 Freizeitfußball (für Menschen mit Einschränkungen) Hexenkessel	18:00 - 19:00 Aroha@ Halle 2	11:00 - 11:45 Lungensport Halle 1 / outdoor	19:00 - 20:00 KravMaga Halle 2
18:00- 19:00 CardioMix Halle 1	18:00 - 19:00 Yoga Halle 2	17:30 - 19:00 PowerFitness Halle 1	18:00 - 20:00 Beachvolleyball Beachfeld	19:00 - 20:00 Herzsport 1+2 Halle 1	17:30 - 18:15 Orthopädie Halle 2	18:30 - 20:00 Lauftreff outdoor	19:15 - 22:00 Karate Halle 2		
19:00 - 20:00 RückenFit Jugendraum	19:00 - 20:00 Yoga Halle 2	19:00 - 20:00 Basketball Halle 1	19:00 - 20:30 Fussball Herren Hauptplatz	19:00 - 20:30 Fussball AH Hauptplatz	18:15 - 19:00 RückenFit/Faszien Halle 2	18:30 - 20:00 Basketball Halle 1	19:00 - 20:30 Freizeit Fußball Seitenplatz	16:00 - 20:00 TischTennis Halle 1	10:00 - 14:00 Karate Halle 2
20:00 - 22:00 Badminton Halle 1	20:00 - 21:00 KravMaga Halle 2	20:00 - 22:00 Volleyball Halle 1	19:15 - 22:00 Karate Halle 2	20:00 - 22:00 Badminton Halle 1	19:00 - 20:00 BodyMix Ladys Halle 2	20:00 - 22:00 Volleyball Halle 1	19:00 - 20:30 Fussball Herren Sand+Hauptplatz	20:00 - 22:00 Futsal Halle 1	10:00 - 12:00 Volleyball extern Halle 1
					20:00 - 21:00 DanceMix Halle 2				
									Samstag

Hallenplan gültig ab Januar 2019!

10er Kurse
Terminierte Kurse, Einstieg jederzeit möglich mit anteiliger Berechnung des Beitrags. Für Mitglieder günstiger! Termine bitte anfragen!

Gesundheitskurs/ Sportangebot
Die Kurse sind von Krankenkassen bezuschussungsfähig.

Mitgliedschaft / Sportangebot
An diesen Sportangeboten / Kursen können Sie im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft teilnehmen.

Reha-Sport
Mit einer Verordnung Ihres Arztes können Sie an unserem Reha-Sport Programm teilnehmen. Kontaktieren Sie uns!

