

Trainingstermine und Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch
Kraftraum 18.00 – 22.00 Uhr: Fitness- und Krafttraining für alle ab 14 Jahre 20.00 – 22.00 Uhr: Fitnesstraining mit Beratung durch erfahrene Trainer für unsere älteren Sportler/innen	Kraftraum 18.00 – 22.00 Uhr: Fitness- und Krafttraining für alle ab 14 Jahre, Fahrradergometer und Crosstrainer für gezieltes Ausdauertraining	Kraftraum 18.00 – 20.00 Uhr: Fitness- und Krafttraining für alle ab 14 Jahre 20.00 – 22.00 Uhr: Gruppentraining für Mädchen, Frauen und – Männer ü 30, Wirbelsäulengymnastik, Gymnastik mit und ohne Geräte für die älteren Sportler/innen
Ballettsaal 18.00 – 19.00 Uhr: Tae Bo 20.00 – 21.30 Uhr: Steppaerobic	Ballettsaal 19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic 20.00 – 21.30 Uhr: Steppaerobic	Ballettsaal 20.00 – 21.30 Uhr: Jazzdance, Showdance
Boxhalle 19.30 – 21.30 Uhr: Badminton, Volleyball, Selbstverteidigung	Turnhalle II 17.00 – 18.00 Uhr: Vorschulturnen für Kinder vom 2.- 6. Lebensjahr, Eltern- und Kindersport	Boxhalle 19.30 – 21.30 Uhr: Badminton, Volleyball, Selbstverteidigung

Donnerstag**Freitag****Sonnabend****Kraftraum**

18.00-22.00 Uhr:
Fitness- und Krafttraining für
alle ab 14 Jahre,
Fahrradergometer und
Stepper für gezieltes
Ausdauertraining

Kraftraum

18.00 – 22.00 Uhr:
Fitness- und Krafttraining
für alle ab 14 Jahre

20.00 – 22.00
Uhr: Fitnessstraining mit
Beratung durch erfahrene
Trainer für unsere älteren
Sportler/innen

Kraftraum

10.30 – 12.30 Uhr:
Fitness- und Krafttraining
für alle ab 14 Jahre,
Fahrradergometer und
Crosstrainer für gezieltes
Ausdauertraining

Ballettsaal

20.00 -21.30 Uhr:
Aerobic

Ballettsaal

17.45 – 19.00 Uhr:
Tae- Bo – Aerobic –
Steppaerobic

Ballettsaal

Präventionskurse

10.00 – 11.00 Uhr

Boxhalle

19.30. – 21.30 Uhr
Badminton, Volleyball