

## Übungsstunden – Sporthalle und Sängersaal

- Gymnastik
- Tischtennis
- Feuerwehr Stand Dez 2018

### **Montag**

- 12.00 – 13.00 Uhr Sport AG, 3. und 4. Klasse
- 15.45 – 16.45 Uhr Mädchensport, Grundschulalter
- 18.45 – 20.00 Uhr Männersport
- 20.15 – 21.15 Uhr Zumba

### **Dienstag**

- 12.00 – 13.00 Uhr Sport AG, 1. und 2. Klasse
- 18.00 – 19.30 Uhr Tischtennis für Kinder
- 18.30 – 19.30 Uhr Nordic Walking, Treffpunkt: hinter der Sporthalle
- 18.30 – 19.30 Uhr Damengymnastik 50Plus
- 19.30 – 22.00 Uhr Tischtennis für Erwachsene

### **Mittwoch**

- 16.00 – 17.00 Uhr Eltern – Kind – Turnen
- 17.00 – 18.00 Uhr Kleinkinderturnen
- 18.00 – 19.30 Uhr Breitensport für Feuerwehrmitglieder
- 18.30 – 20.15 Uhr Pilates (2 Gruppen, bis April 2019), im Sängersaal

### **Donnerstag**

- 10.00 - 11.00 Uhr Funktionale Gymnastik (stehend / sitzend), im Sängersaal
- 11.15 - 12.15 Uhr Rückenschule
- 18.30 - 19.30 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik

### **Freitag**

- 15.30 - 16.30 Uhr Turnen für Kinder, Vorschule und 1. Klasse
- 16.30 - 17.30 Uhr Turnen für Kinder, ab 2. Klasse
- 18.00 – 19.30 Uhr Tischtennis für Kinder
- 19.30 - 22.00 Uhr Tischtennis für Erwachsene

### **Samstag**

- 15.30 – 16.30 Uhr Nordic Walking, Treffpunkt: hinter der Sporthalle