

## Übungsstunden – Sporthalle und Sängersaal

- Gymnastik
- Tischtennis
- Feuerwehr

Stand September 2019

### **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" - alle 14 Tage in ungeraden Kalenderwochen (z.B.  
23.09.2019 / 07.10.2019 / ...)  
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