**Übungszeitenübersicht** Stand: 01/2024

Turnen/Gymnastik

* Montag 09.00 – 10.15 Uhr Kursangebot „Rücken fit“
* Montag 16.30 – 18.00 Uhr Turnen weiblich, Vorschulkinder und 1.+ 2. Schuljahr
* Montag 19.00 – 20.15 Uhr Full Body Workout
* Dienstag 16.15 - 17.15 Uhr Eltern/Kind-Turnen
* Dienstag 17.15 – 19.15 Uhr Turnen weiblich, ab 3. Schuljahr
* Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr Kursangebote wie Rückenschule und WS-gymnastik
* Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr Kleinkinder, 5-6 Jahre
* Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr Kleinkinder, 3-4 Jahre
* Mittwoch 17.00 – 19.30 Uhr Turnen Leistungsstufe, weiblich
* Donnerstag 09.30 – 10.30 Uhr Seniorengymnastik, gemischte Gruppe
* Donnerstag 10.30 – 11.30 Uhr Fit & Entspannt, gemischte Gruppe
* Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr Kraft -und Ausdauer, Kraftraum
* Donnerstag 20.00 – 22.00 Uhr Fitnesstraining, Männer + Frauen
* Freitag 17.00 – 19.30 Uhr Turnen männlich

Tanzen

* Freitag 16.00 – 17.00 Uhr Kindertanzen ab 3 Jahre
* Samstag 09.30 – 12.00 Uhr Kindertanzen ab 6 Jahre

Badminton

* Montag 20.15 - 22.00 Uhr Erwachsene, gemischte Gruppe

Karneval, saisonal

* Freitag 16.45 – 17.30 Uhr Minigarde
* Freitag 20.00 – 21.30 Uhr Showballett
* Freitag 21.00 Uhr Männerballett
* Samstag 12.00 – 13.30 Uhr Nachwuchsgarde
* Sonntag 11.00 - 12.30 Uhr Jump `n Joy
* Sonntag 16.00 – 18.00 Uhr Garde

Tischtennis

* Mittwoch 19.30 – 22.00 Uhr Männer und Frauen
* Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr Kinder und Jugend