

Montag
Oktober - April

| | | |
|--|---------------|------------------------------|
| Pilates (mit Kinderbetreuung; 2 Gruppen à 1 Stunde) | 09.30 - 11.30 | Jugendheim/ ev. Gemeindehaus |
| Turnen Schülerinnen | 16.00 - 18.00 | Großsporthalle |
| Badminton (Kinder bis 15 Jahre, Anfänger) | 17.00 - 18.00 | Großsporthalle |
| TT Schüler/innen, Jugend | 17.00 - 19.00 | Stadthalle |
| Leichtathletik (alle Klassen ab 10 Jahren) | 18.00 - 19.30 | Großsporthalle |
| Lauftreff für Jedermann | 18.00 - 20.00 | Stadion |
| Pilates (2 Gruppen à 1 Stunde) | 18.00 - 20.00 | Jugendheim/ ev. Gemeindehaus |
| Badminton (Jugend ab 15 Jahre, Erwachsene, Hobbyspieler) | 18.00 - 20.30 | Großsporthalle |
| Bewegung -60- plus Gymnastik | 18.30 - 19.30 | Stadthalle |
| Tischtennis (Männer, Damen, Hobbyspieler) | ab 19.00 | Stadthalle |
| Gym&Motion (Fitnessgymnastik für Frauen und Männer) | 19.30 - 20.30 | Großsporthalle |
| Basketball (männl./weibl. Jugend, Männer, Hobbyspieler) | 19.30 - 21.00 | Großsporthalle |
| Bodyfit | 20.00 - 21.00 | Jugendheim/ ev. Gemeindehaus |
| Ski-Fitnessgymnastik | 20.30 - 21.30 | Großsporthalle |
| Freizeitkicker | 21.00 - 22.00 | Großsporthalle |

Dienstag

| | | |
|--|-------------------|----------------------------|
| Nordic Walking | Treffpunkt: 09.00 | St. Martinskirche |
| Wirbelsäulengymnastik | 16.45 - 17.45 | Stadthalle |
| Herzsport (3 Gruppen: ab 50 Watt, ab 75 Watt, ab 100 Watt) | 17.45 - 19.00 | Stadthalle/ Großsporthalle |
| Männersportgruppe ab 40 | 19.00 - 20.00 | Stadthalle |
| Frauen Fit ab 30 | 20.00 - 21.00 | Stadthalle |

Mittwoch

| | | |
|---|---------------------------|------------------------------|
| Seniorengymnastik (KFD/DJK) | 16.00 - 17.00 | Stadthalle |
| Eltern-und-Kind-Turnen | 16.00 - 17.00 | Großsporthalle |
| Vorschulturnen | 16.00 - 17.00 | Großsporthalle |
| QiGong & Progressive Muskelentspannung | <i>Neu!</i> 17.30 - 18.30 | Jugendheim/ ev. Gemeindehaus |
| Inline-Skating für Kinder + Jugendliche | 17.30 - 18.30 | Großsporthalle/ Schulhof |
| Zumba | 18.00 - 19.00 | Großsporthalle |
| Inline-Skating für Erwachsene | 18.30 - 19.30 | Großsporthalle/ Schulhof |

Donnerstag

| | | |
|-------------------------------------|-------------------|------------------------------|
| Nordic Walking | Treffpunkt: 09.00 | St. Martinskirche |
| Ballettgruppen I-VI | 14.30 - 19.00 | Jugendheim/ ev. Gemeindehaus |
| Leichtathletik (Schüler 6-10 Jahre) | 17.00 - 18.00 | Stadthalle |
| Boule | 18.00 - 19.30 | Stadthalle |
| Lauftreff für Jedermann | 18.00 - 20.00 | Stadion |
| Volleyball | 19.30 - 22.00 | Stadthalle |
| Bodyfit | 19.30 - 20.30 | Jugendheim/ ev. Gemeindehaus |
| Schach (Jugend, Erwachsene) | ab 20.00 | Gasthaus Quelle |

Freitag

| | | |
|--|---------------|----------------------------|
| Wassergymnastik (3 Gruppen: 09.00, 09.50, 10.45 Uhr) | 09.00 - 11.30 | Schwimmbad Jugendgästehaus |
| Tischtennis (Schüler/innen, Jugend) | 16.00 - 18.00 | Stadthalle |
| Bogenschießen (Jugend) | 18.00 - 19.30 | Großsporthalle |
| Turnen (Jugend, Erwachsene) | 18.00 - 19.30 | Großsporthalle |
| Faustball (Männer, Damen, Senioren, Hobbyspieler) | 19.30 - 22.00 | Großsporthalle |
| Badminton (Erwachsene, Hobbyspieler) | 20.00 - 22.00 | Stadthalle |

Samstag

| | | |
|--|---------------|---------------------|
| Sportfahrer, Triathleten | ab 14.00 | Treffpunkt: Stadion |
| Rennrad- und Mountain-Biker-Treff (nach Absprache) | | Treffpunkt: Stadion |
| Volleyball | 16.00 - 18.00 | Stadthalle |
| Bogenschießen (Erwachsene, offenes Training) | 17.30 - 19.30 | Großsporthalle |