

Montag
April - Oktober

Pilates (mit Kinderbetreuung; 2 Gruppen à 1 Stunde)	09.30 - 11.30	Jugendheim
Turnen (Schülerinnen)	16.00 - 18.00	Großsporthalle
Badminton (Kinder bis 15 Jahre, Anfänger)	17.00 - 18.00	Großsporthalle
Speedminton (in den Trainingszeiten nach Absprache)		
Tischtennis (Schüler/innen, Jugend)	17.00 - 19.00	Stadthalle
Pilates (2 Gruppen à 1 Stunde)	18.00 - 20.00	Jugendheim
Leichtathletik (alle Klassen ab 10 Jahre)	18.00 - 20.00	Stadion
Lauffreiwort für Jedermann	18.00 - 20.00	Stadion
Badminton (Jugend ab 15 Jahre, Erwachsene, Hobbyspieler)	18.00 - 20.30	Großsporthalle
Sportfahrer, Triathleten	ab 18.00	Treffpunkt: Stadion
Bewegung -60- plus Gymnastik	18.00 - 19.00	Stadthalle
Tischtennis (Männer, Damen, Hobbyspieler)	ab 19.00	Stadthalle
Gym&Motion (Fitnessgymnastik für Frauen und Männer)	19.30 - 20.30	Großsporthalle
Bodyfit	20.00 - 21.00	Großsporthalle/ DJK Sportanlage
Ski-Fitnessgymnastik (September - März)	20.30 - 21.30	Großsporthalle
Freizeitkicker	21.00 - 22.00	Großsporthalle

Dienstag

Nordic Walking	Treffpunkt: 08.30	St. Martinskirche
Wirbelsäulengymnastik	16.45 - 17.45	Stadthalle
Bogenschießen (Erwachsene, offenes Training)	17.00 - 19.00	DJK Sportanlage
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
Inline-Skating	17.00 - 19.00	Großsporthalle/ Schulhof
Zumba	17.30 - 18.30	Großsporthalle
QiGong & Progressive Muskelentspannung <i>Neu!</i>	18.00 - 19.00	Jugendheim

Donnerstag

Nordic Walking	Treffpunkt: 08.30	St. Martinskirche
Ballettgruppen I-VI	14.30 - 19.00	Jugendheim
Leichtathletik (Schüler/innen 6-10 Jahre)	17.00 - 18.00	Stadion
Boule	18.00 - 19.30	DJK Sportanlage
Beach-Volleyball	18.00 - 20.00	DJK Sportanlage
Leichtathletik (alle Klassen ab 10 Jahre)	18.00 - 20.00	Stadion
Sportabzeichentreff/Breitensport	18.00 - 20.00	Stadion
Lauffreiwort für Jedermann	18.00 - 20.00	Stadion
Bodyfit	20.00 - 21.00	Stadthalle/ DJK Sportanlage
Sondertraining Leichtathletik	20.00 - 21.00	Stadion
Schach (Jugend, Erwachsene)	ab 20.00	Mitado/ 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)	17.00 - 19.00	DJK Sportanlage
Turnen (Jugend, Erwachsene)	18.00 - 19.30	Großsporthalle
Freizeitfahrer	18.00 - 20.00	Treffpunkt: Stadion
Faustball (Männer, Damen, Senioren, Hobbyspieler)	19.00 - 22.00	DJK Sportanlage/ Großsporthalle
Badminton (Erwachsene, Hobbyspieler)	20.00 - 22.00	Stadthalle

Samstag

Kids Fahrrad-Club <i>Neu!</i>	ab 09.30	nach Vereinbarung
Bogenschießen (Erwachsene, offenes Training)	14.00 - 15.30	DJK Sportanlage
Rennrad- und Mountain-Biker-Treff (nach Absprache)		Treffpunkt: Stadion
Beach-Volleyball (nach Absprache)	16.00 - 18.00	DJK Sportanlage