

**Montag**
**Oktober - April**

|  |               |                                 |
|--|---------------|---------------------------------|
| 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                  |
| 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                      |
| Badminton (Jugend ab 15 Jahre, Erwachsene, Hobbyspieler) | 18.00 - 20.30 | Großsporthalle                  |
| 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                                     | 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           |
| Inline-Skating für Kinder + Jugendliche | 17.00 - 18.00             | Großsporthalle/ Schulhof |
| Zumba                                   | 17.30 - 18.30             | Großsporthalle           |
| Inline-Skating für Erwachsene           | 18.00 - 19.00             | Großsporthalle/ Schulhof |
| QiGong & Progressive Muskelentspannung  | <i>Neu!</i> 18.00 - 19.00 | Jugendheim               |

**Donnerstag**

|                                     |                   |                             |
|-------------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| Nordic Walking                      | Treffpunkt: 09.00 | St. Martinskirche           |
| Ballettgruppen I-VI                 | 14.30 - 19.00     | Jugendheim                  |
| 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                             | 20.00 - 21.00     | Stadthalle/ DJK Sportanlage |
| 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)                  | momentan pausiert |                            |
| 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      |