

**Badminton**

Kinder bis 15 Jahre, Anfänger	Montag	17.30 - 18.30	Großsporthalle
Jugend ab 15 Jahre, Fortgeschrittene, Erwachsene, Hobbyspieler	Montag	18.30 - 21.00	Großsporthalle
Erwachsene, Hobbyspieler	Freitag	20.00 - 22.00	Stadthalle
Speedminton (April-Oktober)	in den Trainingszeiten nach Absprache		

**Ballett**

Ballettgruppen I-VI	Donnerstag	14.30 - 19.00	DJK Treff
---------------------	------------	---------------	-----------

**Basketball**

(männl./weibl. Jugend, Männer, Hobbyspieler)	(Montag)	19.30 - 21.00	Großsporthalle)
--	----------	---------------	-----------------

**Beach-Volleyball**

Beach-Volleyball (April - September)	Donnerstag	18.00 - 20.00	DJK Sportanlage
	Samstag (nach Absprache)	16.00 - 18.00	DJK Sportanlage

**Bogenschießen**

Jugend	Freitag	17.00 - 19.00	DJK Sportanlage
Erwachsene (offenes Training)	Dienstag	17.00 - 19.00	DJK Sportanlage
	Samstag	14.00 - 15.30	DJK Sportanlage

**Wintertraining (Oktober bis April):**

offenes Training	Dienstag	18.00 - 19.30	DJK Treff
Erwachsene (offenes Training)	Freitag	18.00 - 19.30	Großsporthalle
	Samstag	17.30 - 19.30	Großsporthalle

**Boule**

Boule (April – Oktober)	Donnerstag	18.00 - 19.30	DJK Sportanlage
Boule (Oktober – April)	Donnerstag	18.00 - 19.30	Stadthalle

**Faustball****Freilufttraining (April bis Oktober), Wintertraining (Oktober bis April):**

Männer, Damen, Senioren, Hobbyspieler	Freitag	19.30 - 22.00	DJK Sportanlage/ Großsporthalle
---------------------------------------	---------	---------------	---------------------------------

**Frauensport**

Frauen Fit ab 30	Dienstag	20.00 - 21.00	Stadthalle
Bewegung -60- plus Gymnastik	Montag	17.00 - 18.00	Stadthalle
Seniorengymnastik (KFD/DJK)	Mittwoch	16.00 - 17.00	Stadthalle
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.45 - 17.45	Stadthalle

**Freizeitsport & Fitnessgymnastik**

Pilates (2 Gruppen à 1 Stunde)	Montag	09.30 - 11.30	Jugendheim
Pilates (2 Gruppen à 1 Stunde)	Montag	18.00 - 20.00	Jugendheim
Gym&Motion (Fitnessgymnastik für Frauen und Männer)	Montag	19.30 - 20.30	Großsporthalle
Bodyfit	Montag	20.00 - 21.00	Großsporthalle/ DJK Sportanlage
	Donnerstag	20.00 - 21.00	DJK Treff/ DJK Sportanlage
Ski-Fitnessgymnastik (September - März)	Montag	20.30 - 21.30	Großsporthalle
Freizeitkicker	Montag	21.00 - 22.00	Großsporthalle
Männersportgruppe ab 40	Dienstag	19.00 - 20.00	Stadthalle
Aqua-Zumba <i>Neu!</i>	Montag	18.00 - 19.00	Schwimmbad Jugendgästehaus
Zumba	Mittwoch	17.30 - 18.30	Großsporthalle
Lauftreff für Jedermann	s. Leichtathletik		
Wassergymnastik (3 Gruppen: 09.00, 09.50, 10.45 Uhr)	Freitag	09.00 - 11.30	Schwimmbad Jugendgästehaus

**Gesundheitssport**

Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.45 - 17.45	Stadthalle
Herzsport (3 Gruppen: ab 50 Watt, ab 75 Watt, ab 100 Watt)	Dienstag	17.45 - 19.00	Stadthalle/ Großsporthalle
Meditationsmethoden <i>Neu!</i>	Donnerstag	19.00 - 20.00	DJK Treff
QiGong & Progressive Muskelentspannung <i>Neu!</i>	Mittwoch	18.00 - 19.00	DJK Treff

**Inline-Skating**

Inline-Skating für Kinder + Jugendliche	Mittwoch	17.00 - 18.00	Großsporthalle/ Schulhof
Inline-Skating für Erwachsene	Mittwoch	18.00 - 19.00	Großsporthalle/ Schulhof

**Leichtathletik****Freilufttraining (April bis Oktober):**

Schüler/innen 6-10 Jahre	Donnerstag	17.00 - 18.00	Stadion
alle Klassen ab 10 Jahre	Mo. + Do.	18.00 - 20.00	Stadion
Sportabzeichentreff/Breitensport	Donnerstag	18.00 - 20.00	Stadion
Lauftreff für Jedermann	Mo.+Do.	18.00 - 20.00	Stadion
Sondertraining	Donnerstag	20.00 - 21.00	Stadion

**Wintertraining (Oktober bis April):**

alle Klassen ab 10 Jahren	Montag	18.00 - 19.30	Großsporthalle
Schüler 6-10 Jahre	Donnerstag	17.00 - 18.00	Stadthalle
Lauftreff für Jedermann	Mo.+Do.	18.00 - 20.00	Stadion

**Nordic Walking**

Nordic Walking (April bis Oktober)	Di.+Do.	Treffpunkt: 08.30	St. Martinskirche
Nordic Walking (Oktober bis April)	Di.+Do.	Treffpunkt: 09.00	St. Martinskirche

**RadSPORT**

Sportfahrer, Triathleten	Montag (Sommer)	ab 18.00	Treffpunkt: Stadion
	Samstag (Winter)	ab 14.00	Treffpunkt: Stadion
Freizeitfahrer	Freitag (Sommer)	18.00 - 20.00	Treffpunkt: Stadion
Kids Fahrrad-Club <i>Neu!</i>	Samstag (Sommer)	ab 09.30	nach Vereinbarung
Rennrad- und Mountain-Biker-Treff	Sa und So möglich (nach Absprache)		Treffpunkt: Stadion

**Schach**

Jugend, Erwachsene	Donnerstag	ab 20.00	Jugendheim
--------------------	------------	----------	------------

**Ski**

Skigymnastik (September - März)	Montag	20.30 - 21.30	Großsporthalle
---------------------------------	--------	---------------	----------------

**Tischtennis**

Schüler/innen, Jugend	Montag	18.00 - 19.00	Stadthalle
	(Freitag)	16.00 - 18.00	Stadthalle)
Männer, Damen, Hobbyspieler	Montag	ab 19.00	Stadthalle

**Turnen**

Eltern-und-Kind-Turnen	Mittwoch	16.00 - 17.00	Großsporthalle
Vorschulturnen	Mittwoch	16.15 - 17.15	Großsporthalle
Schülerinnen	Montag	16.00 - 17.30	Großsporthalle
Jugend, Erwachsene	Freitag	18.00 - 19.30	Großsporthalle

**Volleyball**

Volleyball	Donnerstag	19.30 - 22.00	Stadthalle
	Samstag (nach Absprache)	16.00 - 18.00	Stadthalle

Beachvolleyball s. Beachvolleyball