

| <u>Zeit</u> | <u>Montag</u> | <u>Dienstag</u> | <u>Mittwoch</u> | <u>Donnerstag</u> | <u>Freitag</u> | <u>Sa / So</u> |
|-----------------|---|---|---|--|---|---|
| ab 08.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik 09.00 - 09.50 Vereinshalle unten | | Wirbelsäulengymnastik 08.45 - 09.35 Vereinshalle unten | Wirbelsäulengymnastik 09.00 - 09.50 Vereinshalle unten | | |
| | | | Wirbelsäulengymnastik 09.50 - 10.40 Vereinshalle unten | | | |
| ab 10.00 Uhr | Fit im Alter Männer 10.05 - 11.05 Vereinshalle unten | Gymnastik mit dem Stuhl Frauen 10.00 - 10.50 Mehrzweckraum Vereinswirt | Ganzheitliches Körper- training 10.55 - 12.00 Vereinshalle unten | Wirbelsäulengymnastik 10.05 - 10.55 Vereinshalle unten | | SA: Yoga 10.45 - 11.45 Vereinshalle oben |
| | | | | Wassergymnastik NICHT! (Kurs - Voranmeld. erford.) 10.00 - 11.00 Residenz an der Mühlenau | | |
| ab 11.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik 11.20 - 12.10 Vereinshalle unten | Gymnastik mit dem Stuhl Frauen 11.05 - 12.00 Mehrzweckraum Vereinswirt | Walking Anfänger & Fortgeschrit. 14.30 - 15.30 Treffpunkt Schule Wegenkamp | Wassergymnastik NICHT! (Kurs - Voranmeld. erford.) 11.00 - 12.00 Residenz an der Mühlenau | Faszien 11.00 - 12.00 Vereinshalle oben | SO: Basketball Open Mix 13.30 - 15.00 Schule Molkenbuhr |
| | | Allgemeine Gymnastik Frauen 11.00 - 12.00 Vereinshalle unten | | Bauch-Beine-Po Frauen 11.10 - 12.00 Vereinshalle unten | | |
| | | Rehasport (Anmeld. erf.) Gruppe 1 12.30 - 13.20 Gruppe 2 13.40 - 14.30 Vereinshalle unten | | Wassergymnastik NICHT! (Kurs - Voranmeld. erford.) 12.00 - 13.00 Residenz an der Mühlenau | | |
| | | Walking Fortgeschrittene 15.00 - 16.00 Winterzeit 16.00 - 17.00 Sommerzeit Treffpunkt Schule Wegenkamp | | | | |
| ab 17.00 Uhr | | Wassergymnastik NICHT! (Kurs - Voranmeld. erford.) 17.30 - 18.30 Residenz an der Mühlenau | | | | |
| | | Line Dance 17.30 - 18.20 Stadtteilschule Stellingen 2 | | | | |
| | | Pilates 17.45 - 18.45 Vereinshalle oben | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|---|--|--|
| ab 18.00 Uhr | | Badminton Fortgeschrittene 18.00 - 19.30 Sporthalle Wegenkamp | Handball 1. Damen 18.30 - 20.30 Regionalhalle Wegenkamp | | Handball 1. Damen 18.00 - 19.30 Schule Wegenkamp | |
| | | Line Dance 18.35 - 19.30 Stadtteilschule Stellingen 2 | Pilates 18.30 - 19.20 Vereinshalle unten | | Musical Dance Frauen ab 25 Jahre 18.25 - 19.25 Vereinshalle unten | |
| | | Wassergymnastik NICHT! (Kurs - Voranmeld.g erford.) 18.30 - 19.30 Residenz an der Mühlenau | Tai Chi 18.30 - 19.30 Vereinshalle oben | | ZUMBA 18.00 - 19.00 Vereinshalle oben | |
| ab 19.00 Uhr | Big Band 19.00 - 22.00 Musikraum ATH Wegenkamp | Selbstverteidigung 15 - 55 Jahre 19.00 - 19.50 Vereinshalle oben | Wirbelsäulengymnastik 19.35 - 20.30 Vereinshalle unten | Yoga 19.00 - 19.50 Vereinshalle oben | Tischtennis 19.40 - 23.00 Vereinshalle unten | |
| | Tischtennis 19.00 - 22.00 Schule Hartsprung | Handball 2. Damen 19.05 - 20.30 Regionalhalle Wegenkamp | | Gesellschaftstanz Paare Tanzkreis 1 19.00 - 19.55 Aula Wegenkamp | | |
| | Fitness-Fight 19.30 - 20.25 Schule Molkenbührstraße | Fitness-Cocktail für Männer 19.15 - 20.15 Vereinshalle unten | | Handball Herren 19.00 - 20.30 Stadtteilschule Stellingen | | |
| | Allgemeine Gymnastik 19.00 - 19.55 Vereinshalle oben | Wassergymnastik NICHT! (Kurs - Voranmeld. erford.) 19.30 - 20.30 Residenz an der Mühlenau | | Handball 2. Damen 19.00 - 20.30 Stadtteilschule Stellingen | | |
| | | | | Flexi Bar 19.40 - 20.30 Vereinshalle unten | | |
| ab 20.00 Uhr | Handball 1. Herren Kreisliga 20.00 - 22.00 Regionalhalle Wegenkamp | Ju-Jutsu 20.05 - 21.00 Vereinshalle oben | Basketball 20.00 - 22.00 Schule Wegenkamp | Gesellschaftstanz Paare Tanzkreis 2 20.05 - 21.00 Aula Wegenkamp | Basketball 20.00 - 22.00 Schule Wegenkamp | |
| | Handball 2. Herren Kreisklasse 20.00 - 22.00 Regionalhalle Wegenkamp | Indiaca ab 16 Jahre 20.00 - 22.00 Schule Molkenbührstraße | Hallenhandball Senioren Hobbygruppe Männer 20.30 - 22.00 Stadtteilschule Stellingen | Fitness-Boxen 20.00 - 21.00 Vereinshalle oben | | |
| | Arnis 20.00 - 21.00 Vereinshalle unten | Fitness-Cocktail 20.30 - 21.30 Vereinshalle unten | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Ballett Hobby 20.05 - 21.00 Vereinshalle oben | | | | | |
| Basketball 20.40 - 22.00 Schule Molkenbührstraße | | | | | |