

<u>Zeit</u>	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</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	
		Walking Fortgeschrittene 10.00 - 11.00 Treffpunkt Schule Wegenkamp		Wassergymnastik (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 (Kurs - Voranmeld. erford.) 11.00 - 12.00 Residenz an der Mühlenau	
		Faszien 11.00 - 12.00 Vereinshalle oben		Bauch-Beine-Po Frauen 11.10 - 12.00 Vereinshalle unten	
		Allgemeine Gymnastik Frauen 11.00 - 12.00 Vereinshalle unten		Wassergymnastik (Kurs - Voranmeld. erford.) 12.00 - 13.00 Residenz an der Mühlenau	
		Rehasport (Anmeld. erf.) Gruppe 1 12.30 - 13.20 Gruppe 2 13.40 - 14.30 Vereinshalle unten			
ab 17.00 Uhr		Wassergymnastik (Kurs - Voranmeld. erford.) 17.30 - 18.30 Residenz an der Mühlenau			
		Pilates 17.45 - 18.45 Vereinshalle oben			
	Latin Fitness Dance NEU 18.30 - 19.20 Schule Molkenbuhrstraße	Badminton Fortgeschrittene 18.00 - 19.30 Sporthalle Wegenkamp	Handball 1. Damen 18.30 - 20.30 Regionalhalle Wegenkamp		ZUMBA 18.00 - 19.00 Vereinshalle oben

ab 18.00 Uhr			Hobby-Volleyball 18.30 - 19.30 Schule Wegenkamp		
		Line Dance 18.00 - 19.00 Stadtteilschule Stellingen 2	Pilates 18.30 - 19.20 Vereinshalle unten		
		Wassergymnastik (Kurs - Voranmeld.g erford.) 18.30 - 19.30 Residenz an der Mühlenau	Tai Chi 18.30 - 19.30 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 18.45 - 19.45 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 19.00 - 20.30 Aula Wegenkamp	
	Allgemeine Gymnastik 19.00 - 19.55 Vereinshalle oben	Fitness-Cocktail für Männer 19.15 - 20.15 Vereinshalle unten		Handball 1. Damen 19.00 - 20.30 Stadtteilschule Stellingen	
	Reggaeton Dance NEU 19.30 - 20.20 Schule Molkenbuhrstraße	Wassergymnastik (Kurs - Voranmeld. erford.) 19.30 - 20.30 Residenz an der Mühlenau		Handball 2. Damen 19.00 - 20.30 Stadtteilschule Stellingen	
				Flexi Bar 19.45 - 20.45 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		Basketball 20.00 - 22.00 Schule Wegenkamp
	Fitness-Fight 20.00 - 21.00 Vereinshalle unten	Fitbox ab 16 Jahre 20.00 - 22.00 Schule Molkenbuhrstraße	Handball Hobbygruppe Männer 20.30 - 22.00 Stadtteilschule Stellingen	Fitness-Boxen 20.00 - 21.00 Vereinshalle oben	
	Ballett Hobby 20.05 - 21.00 Vereinshalle oben	Fitness-Cocktail 20.30 - 21.30 Vereinshalle unten		ACHTUNG: Angepasster Corona- Bitte die aktuellen Corona-auflagen beachten	

	Basketball 20.40 - 22.00 Schule Molkenbuhstraße			Bitte die aktuellen Corona-Anlagen Sport beachten. Infos in der Gesc unter 040 54 48 60.
--	--	--	--	---

Sa / So

SA: Yoga

10.45 - 11.45
Vereinshalle oben

SO: Basketball

Open Mix
13.30 - 15.00
Schule Molkenbuhr

na-Plan!
en für den

en für den
häftsstelle