

<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 - 10.00 Vereinshalle unten		Wirbelsäulengymnastik 08.45 - 09.45 Vereinshalle unten	Wirbelsäulengymnastik 09.00 - 10.00 Vereinshalle unten		
			Wirbelsäulengymnastik 09.45 - 10.45 Vereinshalle unten			
ab 10.00 Uhr	Fit im Alter Männer 10.00 - 11.00 Vereinshalle unten	Gymnastik ohne Bodenüb. Frauen 10.00 - 11.00 Mehrzweckraum Vereinswirt	Ganzheitliches Körper- training 10.45 - 12.00 Vereinshalle unten	Wirbelsäulengymnastik 10.00 - 11.00 Vereinshalle unten		SA: Yoga 10.45 - 11.45 Vereinshalle oben
		Walking Fortgeschrittene 10.00 - 11.00 Treffpunkt Schule Wegenkamp				
		Faszien 10.45 - 11.45 Vereinshalle oben		Wassergymnastik (Kurs - Voranmeld. erford.) 10.00 - 11.00 Residenz an der Mühlenau		
ab 11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 11.20 - 12.20 Vereinshalle unten	Gymnastik Stuhl / Rollator Frauen 11.00 - 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		SO: Basketball Open Mix 13.30 - 15.00 Schule Molkenbuhr
		Allgemeine Gymnastik Frauen 11.00 - 12.00 Vereinshalle unten		Bauch-Beine-Po Frauen 11.00 - 12.00 Vereinshalle unten		
		Rehasport (Anmeld. erf.) Gruppe 1 12.30 - 13.30 Gruppe 2 13.30 - 14.30 Vereinshalle unten		Wassergymnastik (Kurs - Voranmeld. erford.) 12.00 - 13.00 Residenz an der Mühlenau		
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 - 19.30 Schule Molkenbuhrstraße	Badminton Fortgeschrittene 18.00 - 19.30 Sporthalle Wegenkamp	Handball 1. Damen 18.30 - 20.30 Regionalhalle Wegenkamp	Yoga 18.45 - 19.45 Vereinshalle oben	Afro Lation Tanz 18.00 - 19.00 Vereinshalle oben	

ab 18.00 Uhr	<b>Allgemeine Gymnastik</b> 18.30 - 19.30 Vereinshalle oben	<b>Line Dance</b> 18.00 - 19.00 Stadtteilschule Stellingen 2	<b>Hobby-Volleyball</b> 18.30 - 19.30 Schule Wegenkamp			
		<b>Wassergymnastik</b> (Kurs - Voranmeld.g erford.) 18.30 - 19.30 Residenz an der Mühlenau	<b>Pilates</b> 18.30 - 19.30 Vereinshalle unten			
			<b>Tai Chi</b> 18.30 - 19.30 Vereinshalle oben			
ab 19.00 Uhr	<b>Big Band</b> 19.00 - 22.00 Musikraum ATH Wegenkamp	<b>Selbstverteidigung</b> <b>15 - 55 Jahre</b> 19.00 - 20.00 Vereinshalle oben	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 19.30 - 20.30 Vereinshalle unten	<b>Handball</b> <b>2. Damen</b> 19.00 - 20.30 Stadtteilschule Stellingen	<b>Tischtennis</b> 19.30 - 23.00 Vereinshalle unten	
	<b>Tischtennis</b> 19.00 - 22.00 Schule Hartsprung	<b>Handball</b> <b>2. Damen</b> 19.00 - 20.30 Regionalhalle Wegenkamp	<b>Zumba NEU</b> 19.30 - 20.30 Vereinshalle oben	<b>Gesellschaftstanz</b> <b>Paare Tanzkreis</b> 19.00 - 20.30 Aula Wegenkamp		
		<b>Fitness-Cocktail</b> <b>für Männer</b> 19.00 - 20.15 Vereinshalle unten		<b>Handball</b> <b>1. Damen</b> 19.00 - 20.30 Stadtteilschule Stellingen		
		<b>Wassergymnastik</b> (Kurs - Voranmeld. erford.) 19.30 - 20.30 Residenz an der Mühlenau		<b>Flexi Bar</b> 19.30 - 20.30 Vereinshalle unten		
ab 20.00 Uhr	<b>Handball</b> <b>1. Herren Kreisliga</b> 20.00 - 22.00 Regionalhalle Wegenkamp	<b>Ju-Jutsu</b> 20.00 - 21.00 Vereinshalle oben	<b>Basketball</b> 20.00 - 22.00 Schule Wegenkamp	<b>Fitness-Boxen</b> 20.00 - 21.00 Vereinshalle oben	<b>Basketball</b> 20.00 - 22.00 Schule Wegenkamp	
	<b>Fitness-Fight</b> 20.00 - 21.00 Vereinshalle unten	<b>Indiaca</b> <b>ab 16 Jahre</b> 20.00 - 22.00 Schule Molkenbührstraße	<b>Hallenhandball Senioren</b> <b>Hobbygruppe Männer</b> 20.30 - 22.00 Stadtteilschule Stellingen			
	<b>Ballett Hobby</b> 20.00 - 21.00 Vereinshalle oben	<b>Fitness-Cocktail</b> 20.15 - 21.30 Vereinshalle unten				
	<b>Basketball</b> 20.30 - 22.00 Schule Molkenbührstraße					