

Donnerstag

Bülowstraße

Gesundheitssport

- 11:00 - 11:45 Uhr Reha nach Krebserkrankung
17:00 - 17:45 Uhr Reha bei Asthma
17:15 - 18:00 Uhr Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
17:45 - 18:45 Uhr Sport 50+

Group Fitness

- 18:00 - 19:00 Uhr Zumba
19:00 - 20:00 Uhr Bauch-Beine-Po

Tanzsport

- 19:30 - 21:00 Uhr Orientalischer Tanz (klassisch)

Kampfsport

- 17:00 - 18:00 Uhr Karate Wadō-Ryū 4-6 Jahre
18:00 - 19:00 Uhr Karate Wadō-Ryū ab 7 Jahren
19:00 - 20:00 Uhr Karate Wadō-Ryū Erwachsene
18:00 - 20:00 Uhr Systema

Externe Angebote

- 18:00 - 19:30 Uhr Stepptanz
19:30 - 20:30 Uhr Bodypercussion (1xMonat)

Schulturnhalle Rüsterei

Kinderturnen

- 16:00 - 17:00 Uhr Bambini-Turnen 3-4J
17:00 - 18:00 Uhr Spielturnen Kinder 4-6J

Schulturnhalle Heppens

Donnerstag

- 16:00 - 17:00 Uhr Super-Bambini-Turnen 1-3J
17:00 - 18:00 Uhr Bambini-Turnen 3-6J

Thomas Kirche Neuengroden

Gesundheitssport

- 09:45 - 10:30 Uhr Orthogruppe
14:30 - 15:15 Uhr Orthogruppe