

# Mittwoch

## Bülowstraße

### Gesundheitssport

- 09:00 - 09:45 Uhr Reha bei Wirbelsäulenerkrankung  
10:00 - 10:45 Uhr Reha bei Wirbelsäulenerkrankung  
16:00 - 16:45 Uhr Reha neue Hüfte / neues Knie  
17:00 - 17:45 Uhr Reha bei Wirbelsäulenerkrankung  
17:00 - 18:00 Uhr Grenzenlos Fit 60+  
18:00 - 18:45 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung

### Group Fitness

- 09:00 - 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po  
10:00 - 11:00 Uhr Pilates  
18:00 - 19:00 Uhr Pilates  
19:00 - 20:00 Uhr Stretch, Flex & Tone

### Kampfsport

- 11:00 - 12:00 Uhr QiGong 60+ (ab 08.06)  
17:00 - 18:00 Uhr Jiu-Jitsu 5-10 Jahre Anfänger  
18:00 - 19:00 Uhr Jiu-Jitsu 10-14 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene  
19:00 - 20:30 Uhr Jiu-Jitsu ab 14 Jahren Anfänger und Fortgeschrittene

### Tanzsport

- 16:30 - 19:00 Uhr Orientalischer Tanz Samsara  
18:30 - 20:30 Uhr Irish Dance

## Schulturnhalle Rüstersiel

### Kinderturnen

- 16:00 - 17:00 Uhr Super-Bambini-Turnen 1-2J

### Gesundheitssport

- 19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik präventiv

## Schulturnhalle Mühlenweg

### Badminton

- 17:15 - 18:45 Uhr Jugendtraining  
18:00 - 22:00 Uhr Erwachsene (freies Spielen)

## Sporthalle Wiesenhof

### Kinderturnen

- 16:30 - 17:30 Uhr Super-Bambini-Turnen 1-2J

## Luther Kirche Villenviertel

### Gesundheitssport

- 15:00 - 15:45 Uhr Orthogruppe