

# Montag

## Bülowstraße

### Group Fitness

- 17:00 - 18:30 Uhr Nordic Walking Lauftreff  
17:30 - 18:30 Uhr Zumba  
17:30 - 18:30 Uhr Yogalates

### Tanzsport

- 16:30 - 17:15 Uhr Kindertanz 3-6 Jahre  
18:00 - 19:30 Uhr Irish Dance Jugendliche  
19:00 - 19:45 Uhr Orientalischer Tanz Fortgeschrittene (Mittelalter/Trial)  
19:45 - 21:00 Uhr Orientalischer Tanz Anfänger (Mittelalter/Trial)  
19:30 - 20:30 Uhr Orientalischer Tanz Fortgeschrittene (Klassisch)

### Gesundheitssport

- 09:00 - 09:45 Uhr Reha bei Wirbelsäulenerkrankung  
10:00 - 10:45 Uhr Reha bei Osteoporose  
11:15 - 12:00 Uhr Reha bei Wirbelsäulenerkrankung  
18:30 - 19:15 Uhr Reha bei Wirbelsäulenerkrankung  
18:30 - 19:15 Uhr Entlastungssport KGS

## Kampfsport

- 17:30 - 18:30 Uhr Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen (ab 13.06)  
19:30 - 21:00 Uhr Jiu-Jitsu Erwachsene freies Training

## Schulturnhalle Rüsterei

### Kinderturnen

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

### Group Fitness

- 19:15 - 20:15 Uhr Rhythmische Gymnastik / Aerobic

## Schulturnhalle Mühlenweg

### Badminton

- 17:30 - 22:00 Uhr Erwachsene (freies Spielen)

## Lehrschwimmbecken Altengroden

### Gesundheitssport

- 18:00 - 18:45 Uhr Bewegungsbad