

Trainingszeiten unserer Sparten im Überblick :

Fußball

Montag: 19.00 – 21.00 1. Männer	Sportplatz
Dienstag: 18.15 – 20.00 2. Männer Altliga 20:00 – 22:00 Im Winter – 1. Männer	Sportplatz Schulturnhalle
Donnerstag: 19.00 – 21.00 1. Männer	Sportplatz
Freitag: 18.30 – 19.30 Im Winter – 2. Männer	Rudehalle

Volleyball

Mittwoch: 20.00 – 22.00 Hobbygruppe	Rudehalle
---	-----------

Gymnastik

Montag: 9:30 – 10:30 Fitnessgymnastik (Frauen) 10:30 – 11:30 Aktiv 70± 17:30 – 18:30 Wirbelsäulen-/Entspannungsgymnastik 18:30 – 19:30 Fitness (Männer) 19:30 – 20:30 Fitnessgymnastik (Frauen) 20:30 – 21:30 Training mit kl. Gewichten (Frauen)	Alte Halle Alte Halle Alte Halle Alte Halle Alte Halle Alte Halle
Dienstag: 10:30 – 11:30 PilatesYogaGym (Frauen) 17:30 – 18:30 Reha-Sport 18:30 – 19:15 Wirbelsäulen-/Entspannungsgymnastik 19:00 – 20:00 Fitness/Volleyball (Für Sie & Ihn) 19:15 – 20:00 Fitnessgymnastik (Frauen)	Alte Halle Alte Halle Alte Halle Schulturnhalle Alte Halle
Mittwoch: 9:00 – 10:15 Gesundheitsgymnastik (Frauen) 9:30 – 10:15 Fitnessgymnastik (Frauen) 10:30 – 11:30 Gymnastik / Sturzprävention 17:30 – 18:30 Entspannungs-Yoga 18:30 – 20:00 Aerobic / Gymnastik (Frauen)	Alte Halle Rudehalle Alte Halle Alte Halle Alte Halle
Donnerstag: 15:00 – 16:00 Eltern- & Kind-Turnen 16:00 – 17:00 Eltern- & Kind-Turnen 17:45 – 18:45 PilatesYogaGym (Frauen) 18:45 – 20:00 Fitness	Schulturnhalle Schulturnhalle Alte Halle Alte Halle
Freitag: 10:00 – 11:00 Reha-Sport 11:00 – 12:00 Gymnastik/Entspannung (Aktiv 60± Frauen)	Alte Halle Alte Halle

Badminton

Mittwoch: 18.00 – 20.00 Kinder und Jugendliche 20.00 – 22.00 Erwachsene (Teilnehmer Punktspielbetrieb)	Rudehalle Rudehalle
Freitag: 19.30 – 22.00 Erwachsene (auch für Anfänger)	Rudehalle

Basketball

Freitag: 17.00 – 19.00 Uhr	Schulturnhalle
--------------------------------------	----------------

Zumba

Samstag: 16.00 – 17.00	In der „kleinen Halle“
----------------------------------	------------------------

Karate

Samstag: 14.00-16:00	Kinder, Jugend und Erwachsene	Schulturnhalle
--------------------------------	-------------------------------	----------------

Handball

Immer in der Rudehalle.		
Montag: 19.00 – 20.30	1.Frauen	
Dienstag: 19.30 – 21.00	1.Männer	
Donnerstag: 17.30 – 19.00 19.00 – 20.30 20.30 – 22.00	1.Frauen 1.Männer 2.Männer	

Leichtathletik

Vom 01.10. Bis 31.03. findet das Training in der Halle statt:		
Montag	17.15 – 18.15 ab 12 Jahre	Schulturnhalle am Kegelberg
Mittwoch	17.15 – 18.15 ab 6 Jahre	Schulturnhalle
Mittwoch	17.15 – 18.15 ab 12 Jahre	Lauftraining auf dem Sportplatz/ ab Rudehalle
Freitag	16.00 – 17.00 ab 6 Jahre	Rudehalle
Freitag	16.00 – 18.00 ab 12 Jahre	Rudehalle
Samstag	10.00 – 12.00 – nach Absprache	Kraft-/Lauftraining, nur für Jugendliche
Vom 01.04. bis 30.09 findet das Training auf dem Sportplatz gegenüber der Rudehalle statt:		
Montag	17.15 – 18.15 ab 12 Jahre	
Mittwoch	17.15 – 18.15 ab 6 und 12 Jahre	
Freitag	16.00 – 18.00 ab 12 Jahre	
Freitag	16.00 – 17.00 ab 6 Jahre	
Samstag	10.00 – 12.00 nach Absprache	Kraft-/Lauftraining, nur für Jugendliche
<i>Die Hobby-Langläufer (Jogger) treffen sich jeden Dienstag um 18.00 Uhr an der Rudehalle.</i>		



Wir l(i)eben Sport....