

Herbstferien Sa 01.10.2022 – So 16.10.2022

Herbstferien 2022 – Sa 01.10.2022 – So 09.10.2022

Herbstferien 2022 – Mo 10.10.2022 – So 16.10.2022

Fr 30.09. KEIN Capoeira-Training

Fr 30.09. Parcour findet statt

Sa 01.10.2022: VB 12.00-14.00 h findet statt

Sa 01.10.2022: InlineSkaterHockey light 16.00-17.30 findet statt

Sa 01.10.2022: BB Kids 17.30 und opengym 19.00 h findet statt

Am Di 18.10. ist die Sporthalle Adlerstr (AFS) wg Grundreinigung und Versiegelung des Bodens gesperrt.

Mo	Mo	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Mo	Mo	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	HdF	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	HdF
Mo	Mo	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Mo	Mo	16.00-17.30	Yoga (Neu ab 17.10.2022)	18+	m/w/d	God2	16.00-17.30	Yoga (Neu ab 17.10.2022)	18+	m/w/d	God2
Mo	Mo	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 – Kids	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 – Kids	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Mo	Mo	17.30-19.00	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	m/w/d	AFS	17.30-19.00	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	m/w/d	AFS
Mo	Mo	19.00-20.30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS	19.00-20.30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mo	Mo	18.30-20.00	Rückenfit (ehem. Damengymnastik)	weiblich, 18+	w	CÄS	18.30-20.00	Rückenfit (ehem. Damengymnastik)	weiblich, 18+	w	CÄS
Mo	Mo	20.00-22.00	Inlineskater Hockey- NEU1	Anfänger auf Anfrage, ab 16 J.	m/w/d	God 2	20.00-22.00	Inlineskater Hockey- NEU1	Anfänger auf Anfrage, ab 16 J.	m/w/d	God 2
Mo	Mo	20.30-22.00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS	20.30-22.00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Di	Di	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Di	Di	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Di	Di	15.30-17.00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-12	m/w/d	AFS	15.30-17.00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-12	m/w/d	AFS
Di	Di	17.00-18.30	Jiu Jitsu 3	Kids 6 - 12	m/w/d	GOD 2	17.00-18.30	Jiu Jitsu 3	Kids 6 - 12	m/w/d	GOD 2
Di	Di	18.30-20.00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2 -	18.30-20.00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2 -
Di	Di	20.00-21.00	Body Workout > per Video	Erwachsene ab 18. J.	w	HdF	20.00-21.00	Body Workout > per Video	Erwachsene ab 18. J.	w	HdF
Di	Di	20.00-22.00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	AFS	20.00-22.00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	AFS
Mi	Mi	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	Mi	09.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF	09.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	Mi	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	Mi	15.45 -17.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w/d	FvS	15.45 -17.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w/d	FvS
Mi	Mi	16.00-17.45	Inlineskater - Laufschule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS	16.00-17.45	Inlineskater - Laufschule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mi	Mi	17.00-18.30	Lauf AG Kids U13 --- NEU!	Kids und Teens 6-13 J	m/w/d	Treff: AFS	17.00-18.30	Lauf AG Kids U13 --- NEU!	Kids und Teens 6-13 J	m/w/d	Treff: AFS
Mi	Mi	17.00-18.00-	Walking – Fitness --- NEU ab 16.04.2022	Kids und Teens 6-18 J	m/w/d	Treff: AFS	17.00-18.00-	Walking – Fitness --- NEU ab 16.04.2022	Kids und Teens 6-18 J	m/w/d	Treff: AFS
Mi	Mi	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mi	Mi	20.00-22.00	Skaterhockey 16+ - keine Anfänger - NEU!	Teens ab 16 Jahren u. Erw.	m/w/d	AFS	20.00-22.00	Skaterhockey 16+ - keine Anfänger - NEU!	Teens ab 16 Jahren u. Erw.	m/w/d	AFS
Mi	Mi	18.00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2	18.00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mi	Mi	19.00-20.30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	IGS Rod	19.00-20.30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	IGS Rod
Do	Do	15.00-16.00	Eltern-Kind Turnen 1 - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 1,5-3	m/w/d	AFS	15.00-16.00	Eltern-Kind Turnen 1 - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 1,5-3	m/w/d	AFS
Do	Do	16.15-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 3-5/6	m/w/d	AFS	16.15-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 3-5/6	m/w/d	AFS
Do	Do	17.30-19.00	Taekwondo 1 und 2	Kids und Teens ab 6. J.	m/w/d	AFS	17.30-19.00	Taekwondo 1 und 2	Kids und Teens ab 6. J.	m/w/d	AFS
Do	Do	17.30-20.00	Taekwondo 1 und 2	TKD Fortgeschrittene	m/w/d	AFS	17.30-20.00	Taekwondo 1 und 2	TKD Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Do	Do	18.00-19.30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	FoBo	18.00-19.30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	FoBo
Do	Do	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2
Do	Do	19.00-20.30	Volleyball Hobby	Erwachsene 18+	m/w/d	IGS Rod	19.00-20.30	Volleyball Hobby	Erwachsene 18+	m/w/d	IGS Rod
Do	Do	20.00-21.00	ZUMBA	Erwachsene 16+	m/w/d	HdF - NEU	20.00-21.00	ZUMBA	Erwachsene 16+	m/w/d	HdF - NEU
Do	Do	20.00-22.00	Basketball Hobby II -Senioren 18+	Erwachsene 18+	m/w/d	AFS	20.00-22.00	Basketball Hobby II -Senioren 18+	Erwachsene 18+	m/w/d	AFS
Fr	Fr	16.00-17.30	Capoeira Kids U13	Kids und Teens ab 6 J. - 12	m/w/d	AFS	16.00-17.30	Capoeira Kids U13	Kids und Teens ab 6 J. - 12	m/w/d	AFS
Fr	Fr	17.30-19.00	Capoeira Teens 13+ und Erwachsene	Teens 1+ und Erwachsene	m/w/d	AFS	17.30-19.00	Capoeira Teens 13+ und Erwachsene	Teens 1+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Fr	Fr	19.00-20.30	Parcour & Freerunning	Kids ab 8 J.	m/w/d	AFS	19.00-20.30	Parcour & Freerunning	Kids ab 8 J.	m/w/d	AFS
Fr	Fr	20.30-22.00	Parcour & Freerunning	Teens und Erwachsene ab 13J.	m/w/d	AFS	20.30-22.00	Parcour & Freerunning	Teens und Erwachsene ab 13J.	m/w/d	AFS
Sa	Sa	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Sa	Sa	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U16	Kids und Teens ab 12 J.	m/w/d	AFS	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U16	Kids und Teens ab 12 J.	m/w/d	AFS
Sa	Sa	16.00-17.30	Inlineskaterhockey U 13 // Ihr müsst richtig gut Inliner fahren können!!	Kids und Teens U13	m/w/d	AFS	16.00-17.30	Inlineskaterhockey U 13 // Ihr müsst richtig gut Inliner fahren können!!	Kids und Teens U13	m/w/d	AFS
Sa	Sa	18.00-20.00	Ballsport (BB und Futsal im Wechsel)	Erwachsene ab 18	m/w/d	GOD 2	18.00-20.00	Ballsport (BB und Futsal im Wechsel)	Erwachsene ab 18	m/w/d	GOD 2
Sa	Sa	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Sa	Sa	19.00-22.00	Open Gym Basketball Teens 13+	Teens ab 13 J.	m/w/d	AFS	19.00-22.00	Open Gym Basketball Teens 13+	Teens ab 13 J.	m/w/d	AFS