

Fr 11. und Sa 12. April

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/id	Ort
Fr	09.30-10.30	Stark ins Wochenende I	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Fr	10.30-11.30	Stark ins Wochenende II	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Fr	16.00-18.00	Kickboxen barrierefrei	Ab 8 J.	m/w/d	GOD2
Fr	16.15-17.15	Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Kinder U4	m/w/d	AFS
Fr	17.15-18.15	Eltern-KindTurnen III - Bewegungslandschaft	Kinder U4	m/w/d	AFS
Fr	18.30-20.00	Parcour & Freerunning	Kids ab 8 J.	m/w/d	AFS
Fr	19.00-20.30	Parcour & Freerunning	Teens und Erwachsene ab 13J.	m/w/d	AFS
Fr	20.30-22.00	Kursangebote: ab 31.01.2025 Fitness-Boxen	Erwachsene ab 16 J.	m/w/d	AFS
Sa	09.00-11.00	Jiu Jitsu Fortgeschrittene	13+ bzw. Blaugurt	m/w/d	God 2
Sa	11.00-12.30	Volleyball Hobby Kids (Sommerhalbjahr)	Kids und Teens ab 8 J – 12 J..	m/w/d	AFS
Sa	12.30-14.00	Volleyball Hobby Teens	Teens ab 13-15 J..	m/w/d	AFS
Sa	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U19	Teens ab 13 >J	m/w/d	AFS
Sa	16.00-17.30	Inlineskaterhockey light Teens U13	Teens U13	m/w/d	AFS
Sa	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Sa	19.00-22.00	Open Gym Basketball	ab 13 J. - ca 27 J.	m/w/d	AFS

findet statt
fällt aus
outdoor / Änderungen Zeit oder Ort

1. Ferienwoche

Mo 14.04.- Sa 19.04.2025

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/id	Ort
Mo	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Mo	09.00-10.00	Pilates - Fortgeschrittene	18+	m/w/d	HdF
Mo	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Mo	16.00-17.00	Yoga	18+	m/w/d	God 2
Mo	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 – Kids	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Mo	17.30-19.30	Jiu Jitsu U13	Kids 6 - 12	m/w/d	AFS
Mo	17.30-19.30	Jiu Jitsu 13+ und Erw.	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mo	18.30-20.00	Rückenfit	weiblich, 18+	m/w/d	CAS
Mo	19.00-22.00	Volleyball Hobby I	Ab 14. J.	m/w/d	EMA
Mo	20.30-22.00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Di	08.00-09.30	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Di	09.30-11.00	Stütz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Di	11.00-12.00	Stark durch die Woche	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Di	15.30-17.00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-12	m/w/d	AFS
Di	17.30-19.30	Jiu Jitsu U13	Kids 6 - 12	m/w/d	GOD 2
Di	17.30-19.30	Jiu Jitsu 13+ und Erw.	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2 -
Di	18.00-19.30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	FoBo
Di	20.00-22.00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	AFS
Mi	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	09.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	11.00-12.00	Mama-Baby-Kurs	Mütter mit Baby	m/w/d	HdF
Mi	15.45-17.00	Gymnastik für den ganzen Körper	Erwachsene 18+	m/w/d	im Fobol
Mi	16.00-17.45	Inlineskater - Laufschiule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mi	17.00-19.00	Capoeira Kids, Teens, Erwachsene	ab 6 J.	m/w/d	HdF
Mi	17.00-18.30	Lauf Treff für Jeden	Teens ab 10 J und Erw.	m/w/d	Treff: AFS
Mi	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mi	18.00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mi	19.00-20.30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Mi	20.00-22.00	Skaterhockey 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erw.	m/w/d	AFS
Do	08.00-09.00	Pilates I Fortgeschrittene	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	09.00-10.00	Fit Mix	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	10.00-11.00	Pilates II (Anfänger)	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	15.00-16.00	Eltern-KindTurnen I - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 1,5-3	m/w/d	AFS
Do	16.15-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 3-6/6	m/w/d	AFS
Do	16.15-17.45	3G = Gymnastik, Gleichgewicht, Gedächtnis	Erwachsene ab 18. J.	m/w/d	GOD2
Do	17.30-20.00	Taekwondo 1 und 2	Kids Teens Erwachsene	m/w/d	AFS
Do	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD2
Do	19.00-22.00	Volleyball Hobby II	Ab 14. J.	m/w/d	EMA
Do	20.00-22.00	Basketball Hobby II -Senioren 16+	Erwachsene 18+	m/w/d	AFS
Fr	09.30-10.30	Stark ins Wochenende I	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Fr	10.30-11.30	Stark ins Wochenende II	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Fr	16.00-18.00	Kickboxen barrierefrei	Ab 8 J.	m/w/d	GOD2
Fr	16.15-17.15	Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Kinder U4	m/w/d	AFS
Fr	17.15-18.15	Eltern-KindTurnen III - Bewegungslandschaft	Kinder U4	m/w/d	AFS
Fr	18.30-20.00	Parcour & Freerunning	Kids ab 8 J.	m/w/d	AFS
Fr	19.00-20.30	Parcour & Freerunning	Teens und Erwachsene ab 13J.	m/w/d	AFS
Fr	20.30-22.00	Kursangebote: ab 31.01.2025 Fitness-Boxen	Erwachsene ab 16 J.	m/w/d	AFS
Sa	09.00-11.00	Jiu Jitsu Fortgeschrittene	13+ bzw. Blaugurt	m/w/d	God 2
Sa	11.00-12.30	Volleyball Hobby Kids (Sommerhalbjahr)	Kids und Teens ab 8 J – 12 J..	m/w/d	AFS
Sa	12.30-14.00	Volleyball Hobby Teens	Teens ab 13-15 J..	m/w/d	AFS
Sa	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U19	Teens ab 13 >J	m/w/d	AFS
Sa	16.00-17.30	Inlineskaterhockey light Teens U13	Teens U13	m/w/d	AFS
Sa	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Sa	19.00-22.00	Open Gym Basketball	ab 13 J. - ca 27 J.	m/w/d	AFS

Die Angebote finden teilw. Outdoor statt. Bitte erst anmelden, dann teilnehmen

2. Ferienwoche

Mo 21.04.- Sa 26.04.2025

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/id	Ort
Mo	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Mo	09.00-10.00	Pilates - Fortgeschrittene	18+	m/w/d	HdF
Mo	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Mo	16.00-17.00	Yoga	18+	m/w/d	God 2
Mo	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 – Kids	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Mo	17.30-19.00	Jiu Jitsu U13	Kids 6 - 12	m/w/d	AFS
Mo	19.00-20.30	Jiu Jitsu 13+ und Erw.	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mo	18.30-20.00	Rückenfit	weiblich, 18+	m/w/d	CAS
Mo	19.00-22.00	Volleyball Hobby I	Ab 14. J.	m/w/d	EMA
Mo	20.30-22.00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Di	08.00-09.30	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Di	09.30-11.00	Stütz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Di	11.00-12.00	Stark durch die Woche	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Di	15.30-17.00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-12	m/w/d	AFS
Di	17.00-18.30	Jiu Jitsu U13	Kids 6 - 12	m/w/d	GOD 2
Di	18.30-20.00	Jiu Jitsu 13+ und Erw.	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2 -
Di	18.00-19.30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	FoBo
Di	20.00-22.00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	AFS
Mi	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	09.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	11.00-12.00	Mama-Baby-Kurs	Mütter mit Baby	m/w/d	HdF
Mi	15.45-17.00	Gymnastik für den ganzen Körper	Erwachsene 18+	m/w/d	im Fobol
Mi	16.00-17.45	Inlineskater - Laufschiule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mi	17.00-19.00	Capoeira Kids, Teens, Erwachsene	ab 6 J.	m/w/d	HdF
Mi	17.00-18.30	Lauf Treff für Jeden	Teens ab 10 J und Erw.	m/w/d	Treff: AFS
Mi	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mi	18.00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mi	19.00-20.30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Mi	20.00-22.00	Skaterhockey 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erw.	m/w/d	AFS
Do	08.00-09.00	Pilates I Fortgeschrittene	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	09.00-10.00	Fit Mix	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	10.00-11.00	Pilates II (Anfänger)	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	15.30-17.30	Eltern-KindTurnen I - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 1,5-3	m/w/d	AFS
Do	16.15-17.45	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 3-6/6	m/w/d	AFS
Do	16.15-17.45	3G = Gymnastik, Gleichgewicht, Gedächtnis	Erwachsene ab 18. J.	m/w/d	GOD2
Do	17.30-20.00	Taekwondo 1 und 2	Kids Teens Erwachsene	m/w/d	AFS
Do	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD2
Do	19.00-22.00	Volleyball Hobby II	Ab 14. J.	m/w/d	EMA
Do	20.00-22.00	Basketball Hobby II -Senioren 16+	Erwachsene 18+	m/w/d	AFS
Fr	09.30-10.30	Stark ins Wochenende I	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Fr	10.30-11.30	Stark ins Wochenende II	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Fr	16.00-18.00	Kickboxen barrierefrei	Ab 8 J.	m/w/d	GOD2
Fr	16.00-18.00	Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Kinder U4	m/w/d	AFS
Fr	16.00-18.00	Eltern-KindTurnen III - Bewegungslandschaft	Kinder U4	m/w/d	AFS
Fr	18.30-20.00	Parcour & Freerunning	Kids ab 8 J.	m/w/d	AFS
Fr	19.00-20.30	Parcour & Freerunning	Teens und Erwachsene ab 13J.	m/w/d	AFS
Fr	20.30-22.00	Kursangebote: ab 31.01.2025 Fitness-Boxen	Erwachsene ab 16 J.	m/w/d	AFS
Sa	09.00-11.00	Jiu Jitsu Fortgeschrittene	13+ bzw. Blaugurt	m/w/d	God 2
Sa	11.00-12.30	Volleyball Hobby Kids (Sommerhalbjahr)	Kids und Teens ab 8 J – 12 J..	Sa 11.00-12.31	
Sa	12.30-14.00	Volleyball Hobby Teens	Teens ab 13-15 J..	Sa 12.30-14.01	
Sa	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U19	Teens ab 13 >J	m/w/d	AFS
Sa	16.00-17.30	Inlineskaterhockey light Teens U13	Teens U13	m/w/d	AFS
Sa	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Sa	19.00-22.00	Open Gym Basketball	ab 13 J. - ca 27 J.	m/w/d	AFS

Die Angebote finden teilw. Outdoor statt. Bitte erst anmelden, dann teilnehmen