

KURSPLAN 01 - 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
TURNHALLE - Röttgersweg 2 - (2-Feld-Halle)					
		Sonderkurs Eltern-Kind-Turnen 16:00 - 17:30 (15 Monate - 3 Jahre)	Fit & Vital (Ganzkörpertraining) 17:00 - 18:30 für Frauen		
MEHRZWECKHALLE - Polsumerstraße 67					
Muskelaufbau Funktionstraining 17:15 - 18:30 für Frauen & Männer		Sport für Senioren ab 60 16:30 - 18:00 für Frauen	Sport für Senioren ab 60 17:00 - 18:30 für Frauen & Männer		
Muskelaufbau Funktionstraining 18:40 - 20:00 für Frauen		Fit & Vital (Ganzkörpertraining) 18:30 - 20:00 Frauen & Männer			
TURNHALLE - Bergmannsglückstraße 75					
Wirbelsäulengymnastik 17:15 - 18:30 für Frauen & Männer		BOP - Gymnastik für Frauen Bauch-Oberschenkel-Po 18:00 - 19:30	Wirbelsäulengymnastik 18:00 - 19:30 Frauen & Männer	Breiten- & Ballsport 17:00 - 19:30 für Männer	ZUMBA für alle 18:00 - 19:00 für alle ab 6 Jahren (Kinder mit Begleitung) Männer+Frauen mit und ohne Handicap
				Muskelaufbau Funktionstraining 19:30 - 21:00 für Männer	
TURNHALLE - Sekundarschule am Eppmannsweg 34					
Fitness & Entspannung 17:00 - 18:30 für Frauen	Beckenbodengymnastik 17:00 - 18:30 für Frauen	Pilates 16:30 - 17:30 für Frauen und Männer	Sport für Senioren ab 60 16:30 - 18:00 für Frauen & Männer		
		Bodyforming 17.30 - 19:00 für Frauen	MUSIK.POWER.GYMNASTIK 18:00 - 19:00 für JEDEN		
SCHWIMMHALLE - Sekundarschule am Eppmannsweg 34					
	Aqua-Fitness 15:00 - 15:45 für Frauen 16:00 - 16:45 für Frauen	Aqua-Fitness 19:00 - 19:45 für Männer		Aqua-Fitness 15:00 - 15:45 für Frauen 16:00 - 16:45 für Frauen	
SCHWIMMHALLE - Grundschule Im Brömm 6 - Scholven					
	Aqua-Fitness 14:00 - 15:00 für Frauen 15:00 - 16:00 für Frauen				