

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Sonntag  |
|--|---|---|---|---|--|
| <b>TURNHALLE - Röttgersweg 2 - (2-Feld-Halle)</b>                              |   |   |   |   |  |
|  |   | <i>Sonderkurs</i><br><b>Eltern-Kind-Turnen</b><br>16:00 - 17:30 (15 Monate - 3 Jahre)                       | <b>Fit &amp; Vital (Ganzkörpertraining)</b><br>18:00 - 19:30 für Frauen |   |  |
|  |   | <b>BOP - Gymnastik für Frauen</b><br>Bauch-Oberschenkel-Po<br>18:00 - 19:30                                 |   |   |  |
| <b>MEHRZWECKHALLE - Polsumerstraße 67</b>                                      |   |   |   |   |  |
| <b>Muskelaufbau<br/>Funktionstraining</b><br>17:15 - 18:30 für Frauen & Männer |   | <b>Sport für Senioren ab 60</b><br>17:00 - 18:30 für Frauen   | <b>Sport für Senioren ab 60</b><br>17:00 - 18:30 für Frauen & Männer    |   |  |
| <b>Muskelaufbau<br/>Funktionstraining</b><br>18:40 - 20:00 für Frauen          |   | <b>Fit &amp; Vital (Ganzkörpertraining)</b><br>18:30 - 20:00 Frauen & Männer                                |   |   |  |
| <b>TURNHALLE - Bergmannsglückstraße 75</b>                                     |   |   |   |   |  |
| <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>17:15 - 18:30 für Frauen & Männer              |   | <i>Sonderkurs</i><br><b>Disco-Fox &amp; Chart</b><br>Anfängerkurs<br>18:30 - 20:00<br>Kurswechsel zu Ferien | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>18:00 - 19:30 Frauen & Männer           | <b>Breiten- &amp; Ballsport</b><br>17:00 - 19:30 für Männer                 | <b>ZUMBA für alle</b><br>18:00 - 19:00<br>für alle ab 6 Jahren<br>(Kinder mit Begleitung)<br>Männer+Frauen mit und ohne Handicap |
|  |   | <i>Sonderkurs</i><br><b>Disco-Fox &amp; Chart</b><br>Fortgeschrittene<br>20:15 - 21:45                      |   | <b>Muskelaufbau<br/>Funktionstraining</b><br>19:30 - 21:00 für Männer       |  |
| <b>TURNHALLE - Sekundarschule am Eppmannsweg 34</b>                            |   |   |   |   |  |
| <b>Fitness &amp; Entspannung</b><br>17:00 - 18:30 für Frauen                   | <b>Beckenbodengymnastik</b><br>17:00 - 18:30 für Frauen                     | <b>Pilates</b><br>16:30 - 17:30 für Frauen und Männer   | <b>Sport für Senioren ab 60</b><br>16:30 - 18:00 für Frauen & Männer    |   |  |
|  |   | <b>Bodyforming</b><br>17.30 - 19:00 für Frauen  |   |   |  |
| <b>SCHWIMMHALLE - Sekundarschule am Eppmannsweg 34</b>                         |   |   |   |   |  |
|  | <b>Aqua-Fitness</b><br>15:00 - 15:45 für Frauen<br>16:00 - 16:45 für Frauen | <b>Aqua-Fitness</b><br>19:30 - 20:15 für Männer   |   | <b>Aqua-Fitness</b><br>15:00 - 15:45 für Frauen<br>16:00 - 16:45 für Frauen |  |
| <b>SCHWIMMHALLE - Grundschule Im Brömm 6 - Scholven</b>                        |   |   |   |   |  |
|  | <b>Aqua-Fitness</b><br>14:00 - 15:00 für Frauen<br>15:00 - 16:00 für Frauen |   |   |   |  |