

Auf einen Blick

	Angebot	Uhrzeit	Ort	Seite
Montag	Wirbelsäulengymnastik	09.00 – 10.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	18
	Hulahoop für Erwachsene	10.00 – 11.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	12
	Hulahoop für Kinder	16.00 – 17.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	31
	Wirbelsäulengymnastik meets Pilates	17.00 – 18.00 Uhr	Turm Fürstenhof	18
	Ballance-Methode	18.00 – 19.00 Uhr	Turm Fürstenhof	15
	Step-Aerobic mit Kurzhanteln	18.00 – 19.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	12
	Rückenfitness mit Power	19.00 – 20.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	18
	Sport in allen Variationen für Männer	20.00 – 21.15 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	12
Dienstag	Eltern-/Kind-Turnen am Vormittag	09.30 – 11.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	30
	Sport in der Krebsnachsorge	16.00 – 17.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr	Uhland-Turnhalle	22
	Babyschwimmen	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr	Solebad Werne	27
	Turbo-Kids für Jungen und Mädchen ab 6 Jahren	16.30 – 18.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	31
	Pilates	16.45 – 17.45 Uhr	Turm Fürstenhof	13
	Gutes für den Rücken mit und ohne Gerät	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr	Turm Fürstenhof	17
	Sport mit Älteren	18.00 – 19.00 Uhr	Uhland-Turnhalle	15
	BOP	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastikhalle Horst	12
	Bewegungsmix für Frauen und Männer	18.00 – 19.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	12
	Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastikhalle Horst	18



	Angebot	Uhrzeit	Ort	Seite
Dienstag	Zumba Gold	19.00 – 20.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	13
	Tabata	19.00 – 20.00 Uhr	Uhland-Turnhalle	12
	Reha-Sport Orthopädie	20.00 – 21.00 Uhr	Uhland-Turnhalle	23
	Zumba Fitness	20.00 – 21.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	13
	Orientalischer Tanz für Frauen (Choreografiekurs)	20.00 – 21.30 Uhr	Turm Fürstenhof	24
Mittwoch	Handarbeitstreff	09.30 – 11.30 Uhr	Turm Fürstenhof	25
	Reha-Sport Orthopädie	11.00 – 12.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	23
	Regenbogenfische für Kinder ab 3 Jahren	15.30 – 16.30 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	31
	HipHop für Kinder und Jugendliche	15.30 – 16.30 Uhr	Turm Fürstenhof	31
	Familien-Sporteln nach Feierabend	16.30 – 18.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	30
	Abenteuerland Turnhalle für Mädchen von 7 bis 11 Jahren	16.00 – 17.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr	Uhland-Turnhalle	31
	YogaFitness	16.30 – 17.30 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr	Turm Fürstenhof	12
	HapKiDo – Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche	18.00 – 19.30 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	16
	HapKiDo – Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene	19.30 – 21.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	16
	BodyFit	18.15 – 19.15 Uhr	Uhland-Turnhalle	12
	Kraftsport für jedermann	19.15 – 20.30 Uhr	Turm Fürstenhof	17
	TOP 50 - Fitnesstraining für Männer ohne Altersbegrenzung	19.15 – 20.15 Uhr	Uhland-Turnhalle	15
	TOP 50 – mit Sport und Geselligkeit in den Ruhestand	20.15 – 21.30 Uhr	Uhland-Turnhalle	15

Auf einen Blick

	Angebot	Uhrzeit	Ort	Seite
Donnerstag	Wirbelsäulengymnastik	09.30 – 10.30 Uhr 10.30 – 11.30 Uhr	Turm Fürstenhof	18
	Zumba Gold	10.00 – 11.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	13
	Reha-Sport bei Asthma-, Allergie- und Lungenerkrankungen	15.00 – 16.00 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	23
	Wirbelsäulengymnastik	17.00 – 18.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Turm Fürstenhof	18
	Pilates (Hybrid und Präsenz)	17.30 – 18.30 Uhr	Uhland-Turnhalle	13
	Bewegung hält fit	18.00 – 19.00 Uhr	Turm Fürstenhof	12
	Herzsport	18.00 – 19.15 Uhr 19.15 – 20.30 Uhr 20.30 – 21.45 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	22
	Salsation	18.30 – 19.30 Uhr	Uhland-Turnhalle	13
	Allround-Fitness	19.30 – 20.30 Uhr	Uhland-Turnhalle	12
Freitag	Zirkeltraining an Geräten für jedermann	08.30 – 10.30 Uhr	Turm Fürstenhof	17
	Eltern-/Kind-Turnen (Minimäuse) ab dem 1. Lebensjahr	09.30 – 11.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	30
	Zumba Fitness	16.00 – 17.00 Uhr	Uhland-Turnhalle	13
	HapKiDo für Kinder ab 6 Jahren	16.30 – 18.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	16
	HapKiDo für Jugendliche und Erwachsene	18.00 – 19.30 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	16
	Orientalischer Tanz für Frauen (Basiskurs)	19.00 – 21.00 Uhr	Turm Fürstenhof	24
Sa	Reha-Sport bei Asthma-, Allergie- und Lungenerkrankungen	09.00 – 10.00 Uhr 10.00 – 11.00 Uhr 11.00 – 12.00 Uhr	Wienbrede-Turnhalle	23