

## Trainings- und Übungszeiten (Stand Dezember 2016)

### Aerobic - Step

Montag 18:30-19:30 Gymnastikraum Waldschule

Mittwoch 18:30-19:30 Gymnastikraum Waldschule

### Aerobic

Donnerstag 18:30-19:30 Turnhalle Waldschule

### Badminton Kinder bis 14 Jahre

Montag 17:30-19:30 Turnhalle Dreienkamp Fortgeschrittene

Mittwoch 17:25-18:55 Turnhalle Dreienkamp Anfänger

### Badminton für alle

Mittwoch 19:00-22:00 Sporthalle Waldschule

Freitag 19:00-22:00 Sporthalle Waldschule

### Baby-Turnen

Donnerstag 15:30-16:30 Turnhalle Waldschule

### Basketball (Herren)

Freitag 17.30-19.00 Sporthalle In den Sandwehen

### Blasorchester

Montag 18:30-20:30 Heideschule Aula

### Boxen

Montag 19:30-22:00 Gymnastikraum/Turnhalle Waldschule

Freitag 18:00-20:30 Turnhalle Waldschule

### Breakdance

Dienstag 17:30-19:30 Turnhalle Waldschule

### Dance for Kids-Minis Kindergarten ab 4 Jahren

Dienstag 15:30-16:15 Gymnastikraum Waldschule

### Dance for Kids-Kids-Grundschul Kinder 1.-3.Klasse

Dienstag 16:15-17:00 Gymnastikraum Waldschule

### Dance for Kids-Teens 4.-7.Klasse

Dienstag 16:30-17:45 Gymnastikraum Waldschule

### Dancing Queens (Jugendliche ab 7. Klasse)

Dienstag 17:00-18:30 Gymnastikraum Waldschule

### Eltern und Kind Turnen

Montag 15:00-16:15 Turnhalle Dreienkamp

Donnerstag 16:30-18:00 Turnhalle Waldschule

### Faustball

Mittwoch 20:30-22:00 Sporthalle Heideschule

### Gymnastik Damen

Dienstag 19:45-20:45 Turnhalle Waldschule

### Gymnastik

Freitag 19:00-20:00 Turnhalle Waldschule

Freitag 20:00-20:30 Hallenbad

### Handball Minis/Maxis

Freitag 15:00-16:30 Sporthalle Heideschule

Freitag 15:00-17:00 Sporthalle Neuenkirchen

### Hausfrauengymnastik

Montag 13:30-14:45 Turnhalle Dreienkamp

### Judo bis 10 Jahre

Montag 17:00-18:15 Turnhalle Waldschule

### Judo ab 11 Jahre

Montag 18:15-20:00 Turnhalle Waldschule

### Judo Erwachsene

Dienstag 19:45-21:30 Gymnastikraum Waldschule

### Judo für Menschen mit Handicap

Mittwoch 16:45-18:15 Dammschule

### LaGYM (Tanz-Fitness)

Dienstag 18.30-19.30 Gymnastikraum Waldschule

### Lauftreff

Dienstag 18:30 Sportplatz Waldschule

Donnerstag 18:30 Sportplatz Waldschule

### Leichtathletik

Montag 18:00-19:30 Sporthalle/-Platz Waldschule (ab 12 Jahre)

Freitag 15:00-16:00 Sporthalle/-Platz Waldschule (6-9 Jahre)

Freitag 16:00-17:15 Sporthalle/-Platz Waldschule (10-11 Jahre)

Freitag 17:00-18:30 Sporthalle/-Platz Waldschule (ab 12 Jahre)

### Pilates

Mittwoch 19:45-20:45 Gymnastikraum Waldschule

### Reha-Sport

### Herz-Koronar-Reha

Donners. 09:00-12:00, Die Tänzerei, Heidkamp 2

Freitag 16:00-17:00, 17:00-18:00 Gymnastikraum Waldschule

**Reha-Sport****Reha Krebsnachsorge**

Freitag 09:00-09:45 Gymnastikraum Waldschule

**Reha Wirbelsäulen u. Orthopädie-Reha**

Montag 08:15-11:45 Gymnastikraum Waldschule

Mittwoch 20:00-20:45 Turnhalle Waldschule

Donnerstag 16:30-18:15 Gymnastikraum Waldschule

Freitag 15:00-15:45 Gymnastikraum Waldschule

**Reha Wassergymnastik**

Dienstag 08:30-09:15 Hallenbad Waldschule

Dienstag 09:15-10:00 Hallenbad Waldschule

Dienstag 10:00-10:45 Hallenbad Waldschule

Dienstag 10:45-11:30 Hallenbad Waldschule

Samstag 08:15-09:00 Hallenbad Waldschule

**Reha Lungensport**

Montag 10:00-10:45 Gymnastikraum Waldschule

Freitag 10:00-10:45 Gymnastikraum Waldschule

**Rhythmische Sportgymnastik**

Dienstag 16:00-19:00 Turnhalle Dreienkamp 5-9 Jahre

Donnerstag 16:00-19:00 Turnhalle Dreienkamp

Freitag 15:00-17:00 Turnhalle Dreienkamp 10-13 Jahre

Freitag 17:00-19:00 Sporthalle Waldschule

Samstag 09:00-11:00 Turnhalle Dreienkamp 10-13 Jahre

Samstag 11:00-13:00 Turnhalle Dreienkamp 5-9 Jahre

**Rückenfit (Prävention Gesundheitssport)**

Mittwoch 09:00-10:00 Gymnastikraum Waldschule

Mittwoch 10:30-11:30 Gymnastikraum Waldschule

Mittwoch 18:00-19:00 Turnhalle Waldschule

Mittwoch 19:00-20:00 Turnhalle Waldschule

**Schwimmen f. Kleine**

Mittwoch 17:00-17:45 Schwimmbad Waldschule

**Schwimmen f. kleine Leistungsgruppe**

Mittwoch 17:45-18:30 Schwimmbad Waldschule

**Schwimmen Leistungsgruppe**

Mittwoch 18:30-19:30 Schwimmbad Waldschule

**Schwimmen Wettkampfgruppe**

Mittwoch 18:30-19:30 Schwimmbad Waldschule

**Schwimmen Wettkampf/Leistung**

Samstag 10:00-12:00 Schwimmbad Waldschule

**Showtanz/Dancing Queens (Jugendliche ab 8. Klasse)**

Dienstag 17:30-18:30 Gymnastikraum Waldschule

**Sportgruppe Er und Sie**

Montag 19:30-21:00 Turnhalle Dreienkamp

**Tanzsport**

Freitag 19:00-20:00 Begegnungsstätte Anfänger

Freitag 20:00-22:00 Begegnungsstätte Fortgeschrittene

**Tanz und Bewegung**

Mittwoch 16:00-17:25 Turnhalle Dreienkamp

**Tennis**

täglich 08:00-22:00 Tennishalle am Flachsberg

**Jugendtraining Tennis nur nach****Abstimmung Tennishalle am Flachsberg****Trampolinturnen Erwachsene**

Donnerstag 20:15-21:30 Turnhalle Waldschule

Samstag 09:00-10:00 Turnhalle Waldschule

**Trampolinturnen 7-10 Jahre**

Dienstag 15:30-17:30 Turnhalle Waldschule

**Trampolinturnen 4 bis 12 Jahre**

Samstag 10:00-11:30 Turnhalle Waldschule

**Trampolinturnen Fortgeschrittene**

Samstag 11:30-13:00 Turnhalle Waldschule

**Turnen Vorschulkinder**

Montag 16:15-17:30 Turnhalle Dreienkamp

Mittwoch 15:45-16:45 Turnhalle Waldschule

Mittwoch 16:45-17:45 Turnhalle Waldschule

**Gerät-Turnen männlich u. weiblich ab 1. Klasse**

Montag 15:30-17:00 Turnhalle Waldschule

Freitag 15:30-17:00 Turnhalle Waldschule

**Volleyball weibliche Jugend**

Dienstag 19:00-22:00 Turnhalle Dreienkamp

**Volleyball Damen**

Donnerstag 19:00-22:00 Turnhalle Dreienkamp

**Mixed Volleyball**

Mittwoch 20:20-22:05 Turnhalle Dreienkamp

**Walking**

Montag 08:30 Treffpunkt Junkernkamp 14

Donnerstag 17:30 Treffpunkt Junkernkamp 14

**Zumba®**

Samstag 11:00-12:00 Gymnastikraum Waldschule

Stand: 20.12.2016