



## Gesundheits- und Fitnesssport, gültig ab 3. Mai 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 - 12:00 Uhr Langhantel E. Huber/Sph.Süd	10:00 - 11:00 Uhr 60+ M. Holzapfel /Sph.Süd		09:30 - 10:30 Uhr Rundum Fit I. Malchow-Kern /Sph.Süd	
18:30 - 19:30 Uhr Kräftigungsgymnastik N. Neumann/Sph.Grundschule	17:30 - 18:30 Uhr Hip-Hop (10-15 J.) M. Stracke /Sph.Nord	19:00 - 20:00 Uhr Pilates H. Megerle /Sph.Grundschule	16:00 - 17:00 Uhr Tanzaerobic (10-13 J.) M. Hoffmann /Sph.Süd	16:15 - 17:15 Uhr Tanzaerobic Kids (6-12 J.) M. Hoffmann /Sph.Nord
	18:30 - 19:30 Uhr Step- / Aerobic E. Huber /Sph.Nord	20:00 - 21:30 Uhr Rücken FIT & Entspannung H. Megerle /Sph.Grundschule	17:15 - 18:15 Uhr Tanzaerobic (14-16 J.) M. Hoffmann /Sph.Süd	17:30 - 18:30 Uhr Zumba E. Huber/N. Neumann /Sph.Grundschule
	19:30 -20:30 Uhr Zumba N. Neumann /Sph.Nord		19:30 - 20:30 Uhr HIIT N. Neumann /Sph.Grundschule	18:30 - 20:00 Uhr Yoga A. Schüler /G.Heinrich/Sph.Grundschule

## Freizeitsport Erwachsene

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18:30 - 20:00 Uhr Sambo/Judo (ab 5 J.) A. Melcher /Sph.Grundschule	17:45 - 19:30 Uhr Armadong Kali P. Hill/Sph.Grundschule	09:15 - 10:00 Uhr Nordic Walking Sportplatz		
20:00 - 21:30 Uhr Sambo/Judo (ab 15 J.) A. Melcher /Sph.Grundschule		10:00 - 11:00 Uhr Fit und Fun 50+ E. Huber /Sph.Süd	18:30 - 20:00 Uhr Sambo/Judo (ab 5 J.) A. Melcher /Sph.Grundschule	18:45 - 20:00 Uhr Freizeitfußball Ü40 M. Uhse /sph.Nord
19:45 - 21:30 Uhr Volleyball - Just for fun M. Kern /Sph.Grundschule	20:00 - 21:30 Uhr Sport & Spiel Basketball A. Votler /Sph.Grundschule		20:00 - 21:30 Uhr Sambo/Judo (ab 15 J.) A. Melcher /Sph.Grundschule	18:30 - 20:00 Uhr Tischtennis Jugend (ab 10 J.) S. Opp /sph.Süd
20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis S. Opp /Sph.Süd	20:30 - 21:30 Uhr Krav Maga P. Eberle /Sph.Grundschule		20:30 - 21:30 Uhr Krav Maga P. Eberle /Sph.Grundschule	20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis S. Opp /sph.Süd
20:00 - 22:00 Uhr Badminton O. Kanthak /Sph.Nord	19:30 - 21:00 Uhr Cricket N. Rashi /Sph.Süd		18:00 - 20:00 Uhr Softball N. Radtke /Sph. Süd	20:00 - 22:00 Uhr Badminton O. Kanthak /sph.Nord