



Turnzwerge ab Krabbelalter ca. 9 Monaten

Mo, 09:15 – 10:15 Uhr, Gym 1, Sportzentrum

Eltern-Kind-Turnen 1 – 3 Jahre

Fr, 16:30 – 18:00 Uhr Fontanestr. oben

Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 Jahre

Mo, 16:00 – 17:15 Uhr, Turnhalle Nordstadt

Mo, 16:00 – 17:30 Uhr, 1-Feldhalle Sportzentrum

Ki-Ka-Kunterbunt (Turnen Ohne Eltern) 2-5 J.

Mi, 16:00 – 17:15 Uhr, 3-Feld, Sportzentrum

Taekwondo Mini-Gruppe 3 – 5 Jahre

Di, 17:00 – 18:00 Uhr, Gym 2, Sportzentrum

Do, 17:00 – 18:00 Uhr, Gym 2, Sportzentrum

Kindertanzen 3-6 Jahre

Do, 16:00 – 17:00 Uhr, 1-Feld, Sportzentrum

Sport – Bewegung – Wahrnehmung, 4 – 6 Jahre

Fr, 16:30 – 18:15 Uhr, Turnhalle Schwanefeld

Sport – Spiel – Spaß, 6 – 10 Jahre

Fr, 15:00 – 16:30 Uhr, Turnhalle Schwanefeld

Handball Minis, 04 bis 06 Jahre

Sa, 11:45 – 13:30 Uhr, Turnhalle Nordring H'haus

Geräteturnen, 05 bis 7 Jahre

Mi, 16:00 – 17:15 Uhr, 3-Feld, Sportzentrum

Rollkunstlauf, Schnuppertraining ab 4 Jahre

Mo, 17:00 – 18:00 Uhr, 3-Feldhalle, Sportzentrum

Do, 16:00 – 17:00 Uhr, 3-Feldhalle Sportzentrum

Taekwondo Mini-Gruppe, ab 6 Jahre

Breitensport, Formen/Selbstverteidigung

Di, 17:00 – 18:00 Uhr, Fon

Do, 17:00 – 18:00 Uhr, Gym 1, Sportzentrum

Taekwondo Anfänger, ab 6 Jahre

Breitensport, Formen/Selbstverteidigung

Di, 17:00 – 18:00 Uhr, Gym 1, Sportzentrum

Do, 17:00 – 18:00, Gym 1, Sportzentrum

Taekwondo

Breitensport, wettkampforientiertes Training

Mo, 17:00 – 18:00 Uhr, Gym 2, Sportzentrum

Fr, 17:00 – 18:00 Uhr, Gym 2, Sportzentrum

Leichtathletik Minis, Kinder U8, 03 bis 06 Jahre

Di, 16.00 – 17.30 Uhr, 1-Feld / Platz Sportzentrum

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, 1-Feld / Platz Sportzentrum

Leichtathletik Kinder U10, 07 bis 09 Jahre

Do, 17.00 – 18.30 Uhr, 1-Feld / Platz Sportzentrum

Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, 1-Feld / Platz Sportzentrum

Leichtathletik Kinder U12 sowie männl. und weibl. Jugend U14, 10 bis 13 Jährige

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, 1-Feld / Platz Sportzentrum

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, 1-Feld / Platz Sportzentrum

Entspannung für Kinder 6-12 Jahre

Do, 17:15 – 18:15 Uhr, Gym 3, Sportzentrum

Geräteturnen, 07 bis 10 Jahre

Mi, 16:00 – 17:15 Uhr, 3-Feldhalle Sportzentrum

Geräteturnen, 11 bis 16 Jahre

Mi 17:15 – 18:45 Uhr 3-Feldhalle Sportzentrum

Trampolin 4 – 8 Jahre

Di 16:30 – 18:00 Uhr, 3-Feldhalle, Sportzentrum

Tricking ab 8 Jahre

Do 16:30 – 18:00 Uhr 3-Feldhalle, Sportzentrum

Trampolin ab 8 Jahre

Di 16:30 – 18:00 Uhr, 3-Feldhalle, Sportzentrum

Turnen - Power Kids 7 – 11 Jahre

Mi 17:15 – 18:45 Uhr. 3-Feldhalle, Sportzentrum

Handball E2 männlich, 09 bis 11 Jahre

Fr, 17:00 – 18:30 Uhr Turnhalle Nordring H'haus

Sa, 10:00 – 11:30 Uhr, KHK Heiligenhaus

Handball E1 männlich, 09 bis 11 Jahre

Di, 18:15 – 19:45 Uhr, Turnhalle von-Böttinger

Do, 18:00 – 19:30 Uhr, KHK Heiligenhaus

Handball E weiblich, 09 bis 11 Jahre

Mo, 17:45 – 19:00 Uhr, Sporthalle Birth

Do, 18:00 – 19:30 Uhr, IKG Heiligenhaus

Basketball U12, 09 bis 13 Jahre

Di, 17:30 – 19:00 Uhr, Sporthalle

Berufsschulzentrum Langenberger Str.

Fr, 18:00 – 19:45 Uhr, Sporthalle

Berufsschulzentrum Langenberger Str.

Basketball U16, 13 bis 16 Jahre

Mi, 18:45 – 20:15 Uhr, Sportzentrum
Fr, 18:00 – 19:30 Uhr, Sporthalle
Berufsschulzentrum, Langenberger Str.

Handball, D weiblich, 11 bis 12 Jahre

Mo, 17:45 – 19:00 Uhr, Sporthalle Birth
Do, 18:00 – 19:30 Uhr, IKG Heiligenhaus

Handball, C männlich, 13 bis 14 Jahre

Mo, 18:15 – 19:30 Uhr, von-Böttinger Turnhalle
Do, 18:00 – 20:00 Uhr, Sporthalle Birth

Handball, C1 Weiblich, 13 bis 14 Jahre

Di, 17:00 – 18:30 Uhr, NEG Sporthalle
Do, 17:00 – 18:30 Uhr; Berufsschulzentrum
Langenberger Str.

Handball, B Weiblich, 14 bis 15 Jahre

Mi, 18:00 – 20:00 Uhr; Sporthalle Birth
Do, 18:30 – 20:00 Uhr, Berufsschulzentrum
Langenberger Str.

Volleyball, männl. Jugend U 14 J.

Mo, 16:30 - 18:00 Uhr 3-Feldhalle, Sportzentrum
Fr, 16:00- 18:00 Uhr Sporthalle Berufsschulzentrum,
Langenberger Str.

Volleyball, weibl. Jugend U16 + U18, 12 - 18 J.

Di, 18:30 – 20:00 Uhr, Turnhalle Birth
Do, 18:00 – 20:00 Uhr, Turnhalle Birth

Volleyball weibliche Jugend U14, 12–14 J.

Mi, 18:00 – 20:00 Uhr, 1-Feldhalle, Sportzentrum
Do, 18:30 – 20:00 Uhr, 1-Feldhalle, Sportzentrum

**Taekwondo, ab 14 Jahre, Fortgeschrittene,
Breitensport, Formen/Wettkampf**

Mo, 19:00 – 20:30 Uhr, Gym 2 Sportzentrum
Fr, 19:00 – 20:30 Uhr Gym 2, Sportzentrum

Taekwondo, Fortgeschrittene, ab Gelbgurt

Breitensport, Formen/Selbstverteidigung
Di, 18:00 – 19:30 Uhr, Gym 1, Sportzentrum
Do, 18:00 – 19:30 Uhr, Gym 2, Sportzentrum

Handball, A weiblich, 16 bis 17 Jahre

Mo, 18:15 – 19:45 Uhr, IKG Heiligenhaus
Do, 18:30 – 20:00 Uhr, Sporthalle
Berufsschulzentrum, Langenberger Str.

Handball, A2 männlich, 16 bis 17 Jahre

Di, 18:00 – 19:30 Uhr, KHK Heiligenhaus
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr, IKG Heiligenhaus

Handball, A1 männlich, 17 bis 19 Jahre

Di, 18:00 – 20:00 Uhr, 3-Feldhalle Sportzentrum
Do, 18:00 – 19:30 Uhr, 3-Feldhalle Sportzentrum

Tricking/Tumbling ab 12 Jahre

Mi, 18:15 – 20:00 Uhr, Turnhalle Schwanefeld
Fr, 18:15 – 20:00 Uhr, Turnhalle Schwanefeld

**Leichtathletik, männl. u. weibl. Jugend U16, U18,
U20, M, F**

14 Jahre und älter

Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, Platz EMKA Sportzentrum
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, Platz EMKA Sportzentrum

Taekwondo Fortgeschrittene ab Gelbgurt

Traditionelle Formen Selbstverteidigung
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr, Fontanestraße,

Taekwondo Anfänger/Fortgeschrittene

Traditionelle Formen Selbstverteidigung
Di, 17:00 – 18:30 Uhr Fontanestraße

Taekwondo Anfänger/Fortgeschrittene

Traditionelle Formen Selbstverteidigung
Fr, 18:00 – 19:00 Uhr, Fontanestraße

VSG Gottfried Schulz Baskets Damen 1

Mi, 20:15 – 22:00 Uhr, 3-Feld Halle, Sportzentrum
Fr, 20:00 – 22:00 Uhr, 3-Feld Halle, Sportzentrum

Basketball Damen 2

Mo, 18:00 – 20:00 Uhr, 3-Feld Halle, Sportzentrum
Mi, 18:45 – 20:15 Uhr, 3-Feld Halle, Sportzentrum

Basketball Herren 1

Di, 20:30 – 22:00 Uhr, Berufsschulzentrum
Sporthalle
Fr, 20:00 – 22:00 Uhr, Berufsschulzentrum
Sporthalle

Basketball Herren 2

Di, 19:30 – 20:30 Uhr, Berufsschulzentrum
Sporthalle
Fr, 20:00 – 22:00 Uhr, Berufsschulzentrum
Sporthalle

Handball Hobby 2,

Fr, 18:00 – 19:30 Uhr, Turnhalle Birth,

Handball Hobby 1, Männer

Do, 18:45 – 20:15 Uhr Turnh. Schwanefeld

Handball Herren 3

Do, 19:30 – 21:00 Uhr, KHK Heiligenhaus

Handball Herren 2

Mo, 20:00 – 22:00 Uhr, 3-Feldhalle, Sportzentrum
Do, 20:00 – 22:00 Uhr, Sporthalle Birth

Handball Herren 1

Di, 20:00 – 22:00 Uhr, 3-Feldhalle, Sportzentrum
Do, 20:00 – 22:00 Uhr, 3-Feldhalle, Sportzentrum

Volleyball Damen

Mo, 20:15 – 22:00 Uhr, Sporthalle Birth
Do, 20:00 – 22:00 Uhr, Leichtathletikhalle Birth

Volleyball Hobby Damen

Do, 19:00 – 21:00 Uhr, Leichtathletikhalle Birth

Volleyball Hobby Herren

Mo, 20:00 – 22:00 Uhr, NEG obere Halle

Volleyball Hobby Mixed-Oldies

Mi, 20:00 – 22:00 Uhr, 1-Feldhalle, Sportzentrum

Volleyball Hobby Mixed 1

Di, 20:00 – 22:00 Uhr, Leichtathletikhalle Birth
Do, 20:00 – 22:00 Uhr, 1-Feldhalle, Sportzentrum

Volleyball Hobby Mixed 2

Di, 20:00 – 22:00 Uhr, Leichtathletikhalle Birth

Volleyball Hobby Mixed 3

Do, 20:00 – 22:00 Uhr, Turnhalle Birth

Volleyball Hobby Mixed 4

So 18:00 – 20:00 Uhr, 1-Feldhalle, Sportzentrum

Leichtathletik Sportabzeichengruppe

Fr, 20.00 – 22.00 Uhr, 1-Feldhalle (Winter)
Fr 19:00-21:00 Uhr, Platz Sportzentrum (Sommer)

Walking / Nordic Walking, alle Altersklassen

Mo, 9.00 – 10.15 Uhr, Start: Parkplatz Nelkenweg
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, Start: „Blumen Schley“

Leichtathletik Laufftreff, alle Altersklassen

So, 10.00 – 11.00 Uhr, Start: Parkplatz Saubrücke
Fr 19:00-21:00 Uhr, Platz Sportzentrum (Sommer)

Seniorengymnastik

nur Frauen

Di, 15:00 – 16:30 Uhr, Turnh. Schwanefeld 60+ J.+
Mi, 17:30 – 18:45 Uhr, Turnhalle NEG 65 J.+
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr, Turnh. Schwanefeld 60 J.+

Männer und Frauen

Di, 17:00 - 18:30 Uhr, Turnhalle Schwanefeld 60 J.+
Mi, 10:30 - 11:30 Uhr, Gym 1, Sportzentrum 60 J.+
Do, 17:15 - 18:30 Uhr, Turnhalle Birth 65 J.+
Do, 17:00 - 18:30 Uhr, Turnh. Schwanefeld 65 J.+
Do. 20:00 - 21:30 Uhr, Turnh. Schwanefeld 60 J.+

Pilates

Mi, 17:30 - 18:30 Uhr. Tanzsaal Sportzentrum
Mi, 18:45 - 20:00 Uhr. Gym 1, Sportzentrum
Fr, 09:30 - 10:45 Uhr, Gym 1, Sportzentrum

Qi Gong

Di, 18.30 - 19:30 Uhr, Gym 3, Sportzentrum

Yoga

Mo, 18:00 – 19:30 Uhr Gym 3, Sportzentrum
Di, 09:30 - 11:00 Uhr, Gym 3, Sportzentrum
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, Gym 3, Sportzentrum

Rücken aktiv, Frauen + Männer

Mo, 19:00 – 20:00 Uhr Gym 1, Sportzentrum
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr, Gym 1, Sportzentrum
Do, 20:00 – 21:15 Uhr, Einfeldhalle, Sportzentrum
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr, Gym 1, Sportzentrum

Gelenk aktiv Frauen + Männer

Mi 09:30 – 10:30 Uhr Gym 1, Sportzentrum
Mi, 10:30 - 11:30 Uhr Gym 1, Sportzentrum
Do, 10:15 - 11:15 Uhr, Gym 1, Sportzentrum

REHA-Sport Rücken aktiv

Mo, 19:00-20:00 Uhr Gym 1, Sportzentrum
Mo, 20:00-21:00 Uhr Gym 1, Sportzentrum
Do, 20:00-21:15 Uhr Tanzsaal, Sportzentrum
Fr, 17:00 - 18:00 Uhr Gym 1, Sportzentrum

REHA-Sport Gelenk aktiv

Do, 10:00 - 11:00 Uhr Gym 1, Sportzentrum
Do, 11:00 - 12:00 Uhr Gym 1, Sportzentrum

Fitness-Mix / Workout

Mo 18:00 – 19:00 Uhr Einfeldhalle, Sportzentrum
Do 09:00 – 10:15 Uhr Gym 3, Sportzentrum
Do 19:00 – 20:15 Uhr Gym 1, Sportzentrum

Fitnessgymnastik

Di, 18:15 – 19:45 Uhr, Tanzsaal Sportzentrum
Di, 19:30 – 21:00 Uhr 1-Feldhalle, Sportzentrum
Fr, 18:00 – 19:00 Uhr Gym 1, Sportzentrum

Stepaerobic

Di, 20:00 – 21:30 Uhr Turnhalle Schwanefeld
Do, 18:00 – 19:00 Uhr Gym 1, Sportzentrum

HIIT - „High Intensity Intervalltraining“

Mo, 14.00 - 15.00 Uhr, Gym 4, Sportzentrum

Full Body Workout

Do, 18:15 - 19.15 Uhr, Gym 4, Sportzentrum

bodyART

Do, 18.30 - 19.45 Uhr, Gym 3, Sportzentrum

Cross-Power

Mo, 18.30 - 19.45 Uhr, Halle Schwanefeld

Hwarang Kwan Do, Traditional´n Fighting Art

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, Sporthalle Fontanestr.

Hwarang Kwan Do, Bodyshape´n Defence

Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, Sporthalle Fontanestr.

Hwarang Kwan Do, Grab´n Take Down

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, Sporthalle Fontanestr.

Taekwondo Formen/Selbstverteidigung

Di, 19:30-21 Gym 1, Sportzentrum

Taekwondo Fitness, Boxen

Do 19:30-21 Gym 2, Sportzentrum

