

Alles auf einen Blick

Sporthalle HVB Club Sportzentrum, Am Eisbach 5			
Mo	17.00 - 17.50	Fit4ever	Step Basic
	18.00 - 18.50	Fit4ever	Bauch, Beine & Po
	19.00 - 22.00	Sport	Volleyball
DI	07.00 - 08.20	Sport	Tai Chi & Karate
	11.10 - 12.00	Best Age	Gemischte Gymnastik
	16.45 - 17.35	Fit4ever	Bodystyling
	17.45 - 18.35	Fit4ever	Fatburner Konditions-Gymnastik
	18.45 - 19.35	Fit4ever	Body, Mind & Soul
	19.45 - 22.00	Sport	Volleyball
MI	15.20 - 16.10	Kids Club	Artistik Turnen für Kinder
	16.20 - 17.50	Best Age	Herren-Gymnastik
	18.00 - 18.50	Fit4ever	Body Shaping
	19.00 - 19.50	Fit4ever	Kick & Punch
	20.00 - 22.00	Sport	Volleyball
DO	07.00 - 08.20	Sport	Tai Chi & Karate
	12.00 - 13.20	Sport	Fussball - Freizeitkicker
	15.00 - 15.50	Best Age	Aktiv-Gymnastik
	16.45 - 17.35	Fit4ever	Bodystyling
	17.45 - 18.35	Fit4ever	Rücken Fit
	18.45 - 20.10	Sport	Badminton – Freizeitspieler
	20.15 - 22.00	Sport	Badminton – Mannschaft
FR	15.30 - 16.50	Sport	Fußball - Freizeitkicker
	17.00 - 18.25	Sport	Fußball - Freizeitkicker
	18.30 - 21.00	Sport	Basketball
SA	10.30 - 12.00	Sport (Winter)	Fußball - Senioren - Freizeitkicker
	12.30 - 13.50	Sport (Winter)	Fußballschule
	17.00 - 19.00	Sport	Showdance
SO	17.30 - 19.30	Sport	Showdance

Hallenbad HVB Club Sportzentrum, Am Eisbach 5			
MO	18.00 - 19.00	Sport	Schwimmen
DI	12.15 - 13.00	Best Age	Aqua Fitness
	16.30 - 17.20	Kids Club	Kinderschwimmtraining Fort.
MI	09.30 - 10.00	Kids-Kurs	Babysch. I (3 – 9 Monate)
	10.05 - 10.35	Kids-Kurs	Babysch. II (10 – 15 Monate)
	10.45 - 11.15	Kids-Kurs	Kleinkindersch. (16 Mo. – 2 J.)
	11.20 - 11.50	Kids-Kurs	Kleinkindersch. (2 J. – 3 J.)
	17.30 - 18.10	Fit4ever	Aqua Body-Fit
	18.15 - 18.55	Fit4ever	Aqua Fatburner
DO	15.00 - 15.45	Kids-Kurs	Kinderschwimmen Anf. (5-7 J.)
	16.00 - 16.50	Kids Club	Kinderschwimmtraining
	17.00 - 17.50	Präventions-Kurs	Aqua Rücken
	18.00 - 18.50	Präventions-Kurs	Aqua Mix
	19.00 - 19.50	Präventions-Kurs	Aqua Power Jogging
SA	08.15 – 09.00	Kids-Kurs	Kinderschwimmen Anf. (5 - 7 J.)
	09.15 – 10.00	Kids-Kurs	Kinderschwimmen Anf. (5 - 7 J.)
	10.15 – 11.00	Kids - Kurs	Kinderschwimmen Fort. (5- 7 J.)
	11.15 - 12.00	Kids-Kurs	Kinderschwimmtraining
	12.10 – 13.00	Sport-Kurs	Schwimmen für Erwachsene

Outdoor - Treffpunkt HVB Club Sportzentrum, Am Eisbach 5			
DI	19.00 - 19.50	Sport (ab Mai)	HVB BKK Lauftreff
MI	18.30 - 19.20	Sport	HVB Club Lauftreff
DO	18.30 - 19.20	Präventions-Kurs	Xco - Walking
	19.00 - 19.50	Sport	HVB BKK Lauftreff

Gymnastikraum HVB Club Sportzentrum, Am Eisbach 5			
MO	12.00 - 12.50	Präventions-Kurs	Wirbelsäulengymnastik
	13.00 - 13.50	Präventions-Kurs	Rücken Fit & Stretch
	16.00 - 16.50	Kids Club	Fun Dance
	17.30 - 18.20	Fit4ever	Wirbelsäulengymnastik
	18.30 - 19.20	Fit4ever	Pilates
	19.30 - 22.00	Sport	Tischtennis Rundenspiele
DI	07.05 - 08.25	Fitness-Kurs	Core Ausdauer Training
	09.45 - 11.10	Best Age	Taijiquan
	12.00 - 12.50	Fitness-Kurs	Spinning
	17.45 - 18.35	Fit4ever	Hollywood Condition
	18.45 - 19.35	Fitness-Kurs	Spinning
19.45 - 21.05	Fit4ever	Iron Power XL	
MI	17.00 - 22.00	Sport	Tischtennis Rundenspiele
DO	07.05 - 08.25	Fitness-Kurs	Core Ausdauer Training
	12.00 - 12.50	Präventions-Kurs	Rücken Fit & Stretch
	16.00 - 16.50	Kids Club	Capoeira
	17.45 - 18.35	Fit4ever	Muscle Power
	18.45 - 19.35	Fit4ever	Punch Fit
	19.45 - 21.05	Fitness-Kurs	Spinning XL
FR	07.30 - 08.20	Fitness-Kurs	Spinning
	16.45 - 17.35	Fit4ever	Bauch, Beine & Po
	17.45 - 19.05	Fit4ever	Yoga Workout
	19.30 - 21.30	Sport	Tischtennis
SO	14.00-15.30	Sport-Kurs	Tanzkurs - Grundkurs
	15.30-17.00	Sport-Kurs	Tanzkurs - Fortgeschrittene

Sportplatz HVB Club Sportzentrum, Am Eisbach 5			
DI	16.00 - 17.20	Kids Club	Fussball - Training
MI	18.30 - 20.00	Sport	Fussball - Mannschaft
DO	18.00 - 20.00	Sport (Sommer)	Fussball – Freizeitkicker
FR	16.00 - 17.20	Kids Club	Fussball - Training
	18.30 - 20.00	Sport	Fussball - Mannschaft
SA	12.30 - 13.50	Kids-Kurs	Fußballschule

Sportzone VTW2b, Sederanger 5, 1. UG			
MO	16.00 - 16.50	Balance-Kurs	Iyengar - Yoga
	17.00 - 17.50	Balance-Kurs	Iyengar - Yoga
	18.00 - 19.20	Balance-Kurs	Yoga Power
	19.30 - 20.50	Balance-Kurs	Pilates Core
DI	11.45 - 12.35	Balance-Kurs	Kundalini Yoga
	18.00 - 19.20	Balance-Kurs	Hatha-Yoga
	19.30 - 20.20	Balance-Kurs	Meditation und Stressbewältigung
MI	11.00 - 11.50	Best Age	Yoga
	12.00 - 12.50	Balance-Kurs	Yoga für den Rücken
	16.00 - 16.50	Präventions-Kurs	Wirbelsäulengymnastik
	17.00 - 17.50	Präventions-Kurs	Wirbelsäulengymnastik
18.00 - 18.50	Präventions-Kurs	Wirbelsäulengymnastik	
DO	11.45 - 12.35	Balance-Kurs	Yoga Power
	17.30 - 18.20	Fitness-Kurs	Zumba Anfänger
	18.30 - 19.50	Fitness-Kurs	Zumba Fortgeschrittene
FR	08.00 – 08.50	Balance-Kurs	Jivamukti Yoga

VTW3a Sederanger 4, 1. UG			
MO	18.30 - 22.00	Kultur	Theatergruppe