



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|--|--|--|--|--|
| | Sporthalle | | OUTDOOR | Sporthalle | |
| 7:30 - 8:00 | | Fit in den Morgen mit Rücken-Fit 45 Nina Westphal (E) + SV | | Fit in den Morgen mit Rücken-Fit 45 Nina Westphal (E) + SV | |
| 8:00 - 8:30 | | | | | |
| 9:00 - 9:30 | | Wake up-Pilates Ina Gersch (E) + SV | | | |
| 9:30 - 10:00 | | | | | |
| 10:00 - 10:30 | KITA | | KITA | KITA | |
| 10:30 - 11:00 | | | | | KITA |
| 11:00 - 11:30 | Sypoba Ralf Boie (E) + SV | | | | |
| 11:30 - 12:00 | | | 11.45 uhr bis 12.45 Uhr Freeletics/Metcon Sebastian Hain + SV | Sypoba je 2 Einheiten Ralf Boie (E) + SV | 11.45 uhr bis 12.45 Uhr Freeletics/Metcon Sebastian Hain + SV |
| 12:00 - 12:30 | | | | | |
| 12:30 - 13:00 | | | | | |
| 13:00 - 13:30 | | Faszientraining je 2 Einheiten a 30 Minuten Ina Gersch (E) u. SV | KITA | | |
| 13:30 - 14:00 | Beckenbodenpower Ina Gersch (E) + SV | | | | |
| 14:00 - 14:30 | WORKOUT(BBRP) Natascha Jögimar-Juster (E) + Katja Noack | Rücken-Gymnastik Barbara Wolf (E) + SV | Bauchexpress Anja Schollmeyer(E) + SV | | Rücken-/Wirbelsäule Natascha (E) + SV |
| 14:30 - 15:00 | | | | | |
| 15:00 - 15:30 | Chor im Raum für bes.Anlässe Sockelgesch. Rike Pfeiffer | TaiChi mit Ila Braun (E) + SV | Rücken-Gymnastik Barbara Wolf (E) + SV | Badminton Katja Noack + Siri Petersen + Holger Gensel | |
| 15:30 - 16:00 | | | | | |
| 16:00 - 16:30 | Zumba Anne Bergmann (E) + SV | Yogalates mit Anja (E) + SV | Badminton Katja Noack + Siri Petersen + Holger Gensel | | Fight Fitness mit Anja (E) + SV |
| 16:30 - 17:00 | | | | Outdoor Club Ralf Boie (E) + Cordula Gawehns | |
| 17:00 - 17:30 | Volleyball Stefanie Klementz + C. Wodtke + R. Büttner + Björn Martin | Azubi-Sport Sofie Eisele + Max Wiegers | Futsal (Fußball) M.Selinsky + M.Baumgarte + P.Czolbe + St.Matthies | | KITA "TriKids" |
| 17:30 - 18:00 | | | | Vitalitäts-Fitness Ina Gersch (E) + SV | KITA "SportsKids" |
| 18:00 - 18:30 | Volleyball Stefanie Klementz + C. Wodtke + R. Büttner + Björn Martin | Basketball Robert Mickel | Futsal (Fußball) M.Selinsky + M.Baumgarte + P.Czolbe + St.Matthies | | KITA |
| 18:30 - 19:00 | | | | | |
| 19:00 - 19:30 | Ball-Freizeitsport Karsten Stangenberg + Frank Donath | Basketball Robert Mickel | Fussball Stefan Oehmann (E) + Michael Weilert (E) | TISCHTENNIS Kerstin Wiegrefe | |
| 19:30 - 20:00 | | | | | |
| 20:00 - 20:30 | Ball-Freizeitsport Karsten Stangenberg + Frank Donath | | | | |
| 20:30 - 21:00 | | | | | |

SV = Sportverein

(E) = extern

45 45 Minuten