



Unsere regelmäßigen Trainingszeiten

Fitnessbereich BodyFit

- Montag: 08:00 bis 11:30 und 18:00 bis 21:00 Uhr
- Dienstag: 18:00 bis 22:00 Uhr
- Donnerstag: 08:00 bis 11:00 und 18:00 bis 21:00 Uhr
- Freitag: 18:30 bis 20:30 Uhr
- Samstag: 18:00 bis 20:00 Uhr (November bis März)

Tischtennis

- Kindertraining: Freitag 18:00 bis 19:00 Uhr
- Erw.: Montag und Freitag: 19:00 Uhr

Badminton

- Montag 19:00 Uhr (Erw. + Kindertraining)

Volleyball (gemeinsam mit FV und HSV)

- Montag 20:30 Uhr

Step-Aerobic (Kursraum)

- Montag 08:30 Uhr und Dienstag 18:45 Uhr

Mutter-Kind Turnen

- Montag 15:00 Uhr und Donnerstag 09:30 Uhr

Koordination für Kids

- Mittwoch 16:30 bis 17:00 Uhr

Kinderleichtathletik

- Mittwoch 17:00 Uhr

Jugendleichtathletik

- Freitag 19:30 Uhr bzw. nach Absprache mit anschließendem Lauftraining

Laufkurs (Lauftraining mit Laufprofi Rene Amtmann)

- Freitag 20:00 bis 21:00 Uhr

JuJutsu

- Mittwoch 17:00 Uhr

Kinderturnen

- Montag 15:00 Uhr
- Freitag (gemeinsam mit HSV)
 - 14:30 Uhr Minis (ab 6 Jahre)
 - 15:30 Uhr KiGa (ab 3 Jahre)

Damengymnastik (Kursraum)

- Mittwoch 18:00 Uhr (Okt. – März) bzw. 20:00 Uhr (April – Sept)

Herrengymnastik (Kursraum)

- Donnerstag 20:15 Uhr