



## 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 (März bis November)
  - Donnerstag 16:00 bis 17:00 Uhr (Dezember bis Februar)
- Montag und Freitag: 19:00 Uhr

### Badminton

- Montag 19:00 Uhr und Freitag 20:30 Uhr
- Kindertraining: Montag 19:00 Uhr

### 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

### Kinderleichtathletik (Kurs)

- Mittwoch 17:30 Uhr - 19:00 Uhr (6 - 11 J.)

### Laufkurs (LA)

- Freitag 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

### JuJutsu

- Mittwoch 16:30 Uhr

### Kinderturnen/Kinderhandball (gemeinsam mit HSV)

- Freitag
  - 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