

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle
9:00												
9:15												
9:30												
9:45		9.15-10.30 Turnen Fit & mobil ab 60 Jahren	09.30 - 10.30 Turnen					9.30-10.30 Tanzen	09.15 - 10.30 Turnen Seniorfit beweglich u. aktiv ab 60 Jahren			
10:00								Linedance				
10:15												
10:30												
10:45	10.30-11.30 Turnen Stabil durch den Alltag			10.00-12.00 Polspo								
11:00		10.30 - 12.00 Badmint on		Oktober-April								
11:15												
11:30											10.00 - 14.00 Tanz Garde	10.00 - 14.00 Tanz Garde
11:45												
12:00												
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45		Stadt/Schule										
15:00			15.00 - 16.15 Tanzen Garde	15.00 - 16.30 Tanzen Garde	14.30 - 15.30 Turnen Dance-Fitness- Kurse für Erwachsene	14.30 - 15.30 Turnen		14.00 - 15.30 Juze		14.00 - 16.45 Tanzen Seniorentanz	14.00 - 15.00 Turnen Mädchenturnen ab 10 Jahren	14.00 - 16.00 Tisch- tennis Erwachsene ab 17 Jahren (Turnier-spiele)
15:15								Nachmittags- betreuung		15.00 - 16.00 Turnen Mädchenturnen ab 10 Jahren	14.00 - 17.00 Budokan Wettkampf- & Fitness- training, Kurse	
15:30									15.00-16.30 Bad- minton			
15:45												
16:00												
16:15												
16:30	16.30 - 17.30 Budokan		16.30 - 17.30 Budokan Jiu-Jitsu- Kids	16.30 - 17.30 Budokan Karate- Kinder von 5 - 14 J	Hip Hop-Kurs	16.30 - 17.30 Turnen		16.30 - 17.45 Budokan Jiu-Jitsu- Kids	16.30 - 17.15 Budokan Wettkampf- training	16.00-17.30 Badmint on Mannschaftstrai- ning		
16:45								Kinder 6 – 11 J	17.15 - 18.30 Budokan Karate- Kinder			
17:00	Wettkampf Training								17.45 - 19.00 Budokan Brazilian Jiu-Jitsu	17.00 - 18.30 Budokan Ju-Jutsu & BJJ Wettkampf- training		
17:15									Kinder ab 10 J., Jgdl. & Erw.			
17:30	17.30 - 19.00 Budokan Brazilian Jiu-Jitsu	16.00 - 18.30 Turnen	17.30-19:00 Budokan Jiu-Jitsu	17.30 - 19.00 Budokan Karate- Kinder	17.30 - 18.30 Turnen Power-Fun- Ladies	17.30 - 19.00 Turnen			Kinder & Jgdl. von			
17:45			Kinder ab 10 J. & Jgdl. & Erw.	Kinder & Jgdl. von								
18:00		Trampolin- springen										
18:15	Ab 12 J., Jgdl. & Erw.											
18:30					18.30 - 19.30 Tanzen				18.30 - 19.30 Turnen Full Body Intensive Workout	17.30 - 19.00 Badmint on Mannschaftstrai- ning U15	17.30 - 20.30 Tanzen	16.00 - 20.00 Badmint on
18:45												
19:00	19.00 - 20.00 Turnen		19.00 - 20.15 Budokan Qi Gong & Tai Chi									
19:15			Jgdl. & Erw.									
19:30	Bodyfit Stepaerobic	19.30 - 20.30 Turnen										
19:45												
20:00	20.00-21:00 Turnen Kurs: Stepaerobic, Mobiler Rücken und mehr	Full Body Intensive Workout		19.00 - 22.30 Tisch- tennis Erwachsene ab 17 Jahren								
20:15												
20:30			20.15 - 21:45 Budokan Ju-Jutsu		19.45 - 22.30 Tanzen Paartanz							
20:45			Jgdl. & Erw.									
21:00												
21:15		20.30 - 22.30 Turnen										
21:30												
21:45		Hallen- hockey										
22:00												
22:15												
22:30												Stand: 04.12.2023