

Name der Gruppe	Inhalt der Stunde	Alter	Übungsleiter	Halle	Tag	Uhrzeit
<i>Problemzonengymnastik</i>	Ganzkörpergymnastik	jedes Alter	Annette	Hoddenhalle	Montag	19:00 – 20:00
<i>Fit forever</i>	Fitness, Ausdauer und Gymnastik, Step-Aerobic	jedes Alter	Sandra	Wieschhofhalle	Dienstag	17:30 – 18:30
<i>Fit forever</i>	Fitness, Ausdauer und Gymnastik, Step-Aerobic	jedes Alter	Sandra	Geesthalle	Donnerstag	18:30 – 19:30
<i>Kapow – feel the spirit of emotion für jedermann / -frau</i>	Trendsport – Fitness und Bewegung zu flotter Musik	jedes Alter	Sabrina Bose	Geesthalle	Mittwoch	20:00 – 21:00
<i>Frauensport</i>	Gymnastik mit und ohne Geräte, Spiele, Entspannung	jedes Alter	Andrea Bündler	Geesthalle	Donnerstag	19:30 – 21:00
<i>Fitnessstraining am Morgen für jedermann / -frau</i>	Funktionsgymnastik Ausdauer, Verbesserung von Haltung und Bewegung	jedes Alter	Heinz Eckmann	Parkettraum	Mittwoch	10:00 – 11:00
<i>Kursangebot Faszientrainng</i>	Faszien und Bindegewebe, Training mit Faszienrollen	jedes Alter		Parkettraum	Mittwoch derzeit nicht angeboten	Bekanntgabe auf SuS-Seite
<u><i>Volleyball-Hobbygruppe (Frauen)</i></u>	Volleyball	jedes Alter	Kerstin Mönnich Tanja Rausch	Wieschhofhalle	Montag	20:00 – 22:00
<u><i>Volleyball-Hobbygruppe (Mixed)</i></u>	Volleyball	jedes Alter	Peter Frye Bernfried Löhring	Wieschhofhalle	Mittwoch	20:00 – 22:00
<i>Sport zum Austoben für jedermann / -frau</i>	Ganzkörpergymnastik, Fitness und Ausdauer	jedes Alter	Manfred	Hoddenhalle	Freitag	19:30 – 21:00