



Wöchentliches Sport- & Fitnessangebot für Erwachsene

Vormittag:

Montag	Walking/Nordic-Walking	09.00 – 10.00 Uhr	vor der Sporthalle RHZ
Mittwoch	Walking	09.00 – 10.00 Uhr	vor der Sporthalle RHZ
	Wirbelsäulengymnastik	09:00 - 10:00 Uhr	Bürgerhaus
	Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 11:00 Uhr	Bürgerhaus
	Senioren-sport	10.00 – 11.00 Uhr	Bürgerhaus
Freitag	Walking/Nordic-Walking	09.00 – 10.00 Uhr	vor der Sporthalle RHZ
Sonntag:	Walking/Nordic-Walking	09.30 – 10.30 Uhr	Parkplatz Sportplatz

Abends:

Montags:	Walking/Nordic-Walking	19.00 – 20.00 Uhr	vor der Sporthalle RHZ
	DancEmotion	19.00 – 20.00 Uhr	RHZ ¹
	Basketball	20.00 – 22.00 Uhr	Schulsporthalle
	Freizeitsport für Männer	20.15 – 22.00 Uhr	RHZ
	Aerobic/Bodystyling	20.00 – 21.30 Uhr	RZH
Dienstags:	Pilates	18:00 – 19:00 Uhr	Bürgerhaus
	Pilates	19.00 – 20.00 Uhr	Bürgerhaus
	Volleyball Mixed	20.00 – 22.00 Uhr	Schulsporthalle
Mittwochs:	Fitnessgymnastik	20.00 – 21.00 Uhr	RHZ
Donnerstags:	Walking/Nordic-Walking	18.00 – 19.00 Uhr	vor der Sporthalle RHZ
	Sportabzeichen Gruppe	ab 18.00 Uhr	Sportplatz
	Box-Fit	19.00 – 20.00 Uhr	Bürgerhaus
	Body-Styling	20.00 – 21.00 Uhr	Bürgerhaus
Freitags:	DancEmotion	18.00 – 19.30 Uhr	RHZ
	Basketball	20.00 – 22.00 Uhr	RHZ
	Geräteturnen Aktive	17:00 – 19:30 Uhr	Schulsporthalle

¹ RHZ = Ritter-Hundt-Zentrum (Sporthalle am Westring)