

ESG-SPORTANGEBOTE KOMPAKT

Stand: 23.03.2024

KINDERSPORT			
Eltern-Kind-Turnen	Mi	16:30-17:15	Sporthalle GS Hägewiesen
Kinderturnen 4 - 6 Jahre	Mi	17:15-18:00	Sporthalle GS Hägewiesen
Kinderturnen 6 - 10 Jahre	Mi	18:00-19:00	Sporthalle GS Hägewiesen
ERWACHSENENSSPORT FRAUEN UND MÄNNER			
Nordic Walking	Mo	18:00-19:30	Treff vor der Sporthalle GS Hägewiesen
Rückenfit Mixed 50+	Mo	16:30-17:30	Sporthalle GS Hägewiesen
Volleyball Hobby	Di	18:30-20:30	GS Fridtjof-Nansen-Schule, Große Halle
Fit für den Alltag I	Di	16:30-17:30	Bewegungsraum GS Hägewiesen
Fit für den Alltag II	Di	17:30-18:30	Bewegungsraum GS Hägewiesen
Gymnastik > 65 Jahre	Mi	19:00-20:00	Sporthalle GS Hägewiesen
Frauenfitness	Mi	20:00-21:30	Sporthalle GS Hägewiesen
Pilates	Do	18:00-19:00	Begegnungszentrum Plauener Str. 23 A
SENIORENSPORT FRAUEN UND MÄNNER			
Fit mit 3000 Schritt	Mo	14:30-15:30	Treff Dornröschenweg hinter dem Wendeplatz an der Kita
Sanfte Gymnastik	Do	15:30-16:30	Begegnungszentrum Plauener Str. 23 A
Tanzgymnastik für Ältere	Do	16:45-17:45	Begegnungszentrum Plauener Str. 23 A
KURSANGEBOTE			
Selbstverteidigung Sturzprophylaxe jeden ersten Samstag im Monat (außer Juli, Sep, Dez)	Sa	09:30-11:00	Begegnungsstätte Plauener Str. 23 A

Sommerferien: Mo, 24.06.2024 – Fr, 02.08.2024
 Herbstferien: Fr, 04.10.2024 – Fr, 18.10.2024
 Weihnachtsferien: Mo, 23.02.2024 – Fr, 03.01.2024
 In den Schulferien finden in der Regel keine Übungsstunden statt.