

ESG-SPORTANGEBOTE KOMPAKT

Stand: 28.07.2025

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
ERWACHSENENSORT 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	Mi	17:00-18:00	Bewegungsraum GS Hägewiesen
Fit für den Alltag II	Mi	18:00-19:00	Bewegungsraum GS Hägewiesen
Frauenfitness	Mi	19:15-20:45	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			
Sturzprophylaxe jeden ersten Samstag im Monat	Sa	09:30-11:00	Begegnungsstätte Plauener Str. 23 A
Pilates Grundlagen (6 Montage ab dem 25.08.2025)	Mo	17:45-18:45	Begegnungsstätte Plauener Str. 23 A

Sommerferien Do, 03.07.2025 – Do, 13.08.2025
 Herbstferien Mo, 13.10.2025 – Sa, 25.10.2025
 Weihnachtsferien Mo, 22.12.2025 – Mo, 05.01.2026

In den Schulferien finden in der Regel keine Übungsstunden statt.