**Sportwartin: Lisa Prager**
☎ 0511 – 76 17 05 51
E-Mail: lisa.prager@esghannover.de

ESG HANNOVER E.V. BEWEGT SEIT 1974

# ESG-SPORTANGEBOTE KOMPAKT

*Stand:* 01.11.2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 |
| | | | |
| **ERWACHSENENSPORT FRAUEN UND MÄNNER** | | | |
| Nordic Walking Nov-Mrz | Mo | 13:00-14:30 | Treff vor der Sporthalle GS Hägewiesen |
| Rückenfit Mixed | 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 ruht aktuell | ~~Mi~~ | ~~16:15-17:15~~ | ~~Bewegungsraum GS Hägewiesen~~ |
| Fit für den Alltag II ruht aktuell | ~~Mi~~ | ~~17:15-18:15~~ | ~~Bewegungsraum 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 – Sicher stehen. Sicher gehen. Sturzfrei leben. in der Regel jeden ersten Samstag im Monat | Sa | 09:30-11:00 | Begegnungsstätte Plauener Str. 23 A |
| | | | |

**Ohne Gewähr**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Weihnachtsferien | Mi | 23.12.2026 | - | Fr | 08.01.2027 |
| Zeugnisferien | Mo | 01.02.2027 | - | Di | 02.02.2027 |
| Osterferien | Mo | 22.03.2027 | - | Fr | 02.04.2027 |
| Pfingstferien | Mo | 17.05.2027 | - | Di | 18.05.2027 |
| Sommerferien | Do | 08.07.2027 | - | Mi | 18.08.2027 |
| Herbstferien | Mo | 18.10.2027 | - | Fr | 29.10.2027 |
| Weihnachtsferien | Do | 23.12.2027 | - | Fr | 07.01.2028 |

In den Schulferien finden in der Regel keine Übungsstunden statt.

*Änderungen vorbehalten, siehe Homepage*