



## Sportangebote für Erwachsene

### Montag

Uhrzeit	Sportart	Ort
09:00-10:00	Aktiver Wochenbeginn für Frauen	Halle Nord
10:00	Walking/Nordic Walking	Homberg Süd/Ententeich
18:00-19:00	ganzjährig Rückenfit ( Kurs )	Ententeich
19:00-20:30	Gymn. und Ballspiele für Männer ab 50 J.	Halle Nord
19:00-20:30	Gymnastik: Gesund durch die Woche	Halle Süd
19:30-21:00	Yoga ( Kurs )	Lutherhaus
20:30-22:00	Volleyball	Halle Süd
20:30-22:00	Muskelaufbautraining für Ausdauersportler ( Kurs )	Halle Nord

### Dienstag

09:00:10:30	Gymnastik: Fit in den Tag für Frauen	Halle Nord
09:00	Nordic Walking ganzjährig	Angertal/ Parkpl.Steinkothen
10:00-11:30	QiGong (Kurs)	Homberger Treff
18:00-19:00	Pilates / Bodyworkout	Halle Nord
19:00-20:30	Gymnastik f. Frauen	Halle Süd
19:30-21:15	Fußball Herren 1. und 2. Mannschaft	Sportplatz
20:00-22:00	Männergruppe Gymn. und Ballspiele	Halle Nord
20:30-22:00	Volleyball	Halle Süd

### Mittwoch

09:00-10:30	Senioren-gymnastik	Halle Nord
10:00-13:00	Radfahren f. Männer (nicht ganzjährig)	Sportplatz
18:00	Laufen (im Winter nach Absprache )	Sportplatz
18:30-20:00	Mixed Cross Fitness	Halle Süd
18:30-20:00	Aerobic Workout	Halle Nord

### Donnerstag

Uhrzeit	Sportart	Ort
09:00-10:30	Fitness f. Frauen	Halle Nord
10:00	Walken/Nordic Walking	Homberg Süd/Ententeich
09:45-11:15	Yoga (Kurs)	Homberger Treff
11:30-13:00	Yoga (Kurs)	Homberger Treff
18:30-19:30	Karate f. Anfänger und Fortgeschr. bis 7.Kyu	Halle Nord
18:30-20:00	Rückenfitness	Halle Süd
19:30-21:00	Karate f. Fortgeschr. ab 6. Kyu	Halle Nord
19:30-21:15	Fußball Herren 1. und 2. Mannschaft	Sportplatz
20:00-22:00	Badminton Erwachsene	Halle Süd

### Freitag

14:00-16:00	Leichtathl. Senioren (nur im Sommer)	Halle D`dorf
15:30-17:00	nach Absprache: Leichtathl. Senioren	Sportpl.Füstringweg od. Stadion Rtg.
16:30-17:45	Laufspez. Training (nach Absprache)	Sportplatz
18:30-20:00	Gym. und Spiele Herren	Halle Nord
20:00-22:00	Tischtennis f. Jugendlich u. Erwachsene	Halle Süd

### Samstag

10:30 ( ab 01.04.)	Laufen, Walken, Nordic Walking	Angertal/ Parkpl.Steinkothen
15:30- 17:00 Uhr	Adventure Racer	Halle Süd

### Sonntag

11:00-12:30	Karate alle Gürtelgrade	Halle Nord
-------------	-------------------------	------------