



Sportangebot 2023

Tag	Übungsstunde	Uhrzeit	Halle
Montag 	Eltern-Kind-Turnen	15:30 – 17:30	Hauptschule
	Fit im Alter für Frauen	16:30 – 17:30	Grundschule
	Abenteuer- /Erlebnissport (Klasse 3-5)	17:30 – 18:45	Hauptschule
	Step Aerobic	18:00 – 19:00	Fr. Chr. Schule
	Walking und Jogging	18:30 – 19:30	Hauptschule
	Nordic Walking	18:30 – 19:30	Wasserhaus/ Haus Heimat
	Mannschaftssport für Jugendliche (ab Klasse 6)	18:45 – 20:00	Hauptschule
	Functional Fitness	19:15 – 20:30	Fr. Chr. Schule
	Badminton	20:00 – 22:00	Hauptschule
Dienstag	Yoga Kurs, Anmeldung erforderlich	18:45 – 19:45	Mehrzweckraum Birkenhof
	Wirbelsäulen Gymnastik	19:00 – 20:00	Grundschule
	Frauenturnen	20:15 – 21:30	Grundschule
Mittwoch 	Nordic Walking für Ältere	08:30 – 10:00	Haus Heimat
	Vorschulturnen I	16:10 – 17:00	Fr. Chr. Schule
	Vorschulturnen II	17:00 – 17:50	Fr. Chr. Schule
	Bodyfit	18:00 – 19:00	Fr. Chr. Schule
	Pilates	19:15 – 20:15	Fr. Chr. Schule
Donnerstag 	1. + 2. Schuljahr Turnen	16:00 – 17:15	Hauptschule
	Walking und Jogging	18:30 – 19:30	Hauptschule
	Nordic Walking	18:30 – 19:30	Wasserhaus/ Haus Heimat
	Ballsport	18:30 – 20:15	Hauptschule
	Functional Fitness	19:00 – 20:30	Fr. Chr. Schule
	Gymnastik und Volleyball, Männer	19:30 – 21:15	Grundschule
	Volleyball	20:00 – 22:00	Gymnasium Wilnsdorf
	Zirkeltraining und Ballspiele, Männer	20:15 – 22:00	Hauptschule

Kontaktdaten: Marianne Brenner Tel.: 02737/9 15 51,

info@tg-rudersdorf.de