



## Trainingszeiten an Land

### Eltern und Kinder

	<b>Kinderturnen</b> Fit ab (6)	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Fit ab (3)	<b>Kindertanzen</b> Im Alter von (5 -9)
<b>Dienstag</b>	15:00 – 16:30 (Turnhalle Heinrichstr.)	16:30 – 18:00 (Turnhalle Heinrichstr.)	
<b>Freitag</b>			15:30 – 16:30 Gymnastikraum unter dem Südbad (An den Sportstätten)

### Jugendliche und junge Erwachsene

	<b>Offenes Angebot</b> (17-28 Jahre)
<b>Donnerstag</b>	19:30 – 21:00 Turnhalle Realschule Stadtmitte (Oberstr. 92)

**Erwachsene**

	Vormittags	Nachmittags	Abends
<b>Montag</b>	-	-	<b>Pilates</b> 18:00 – 20:00 Turnhalle Hölterschule (Hölter-/Tilsiterstr.)
<b>Dienstag</b>	<b>Prävention und Gesundheit</b> <b>(Smove your body – S wie smile)</b> 10:00 – 11:00 11:00 – 12:00 (nur Frauen) Gymnastikraum I im Haus des Sports (Südstr.)  <b>Funktionelle Gymnastik für Senioren</b> 11:15 – 12:15 Spiegelsaal der MTG 1856 (Kaiserstr. 72)		<b>Hula-Hoop</b> 18:30 – 19:30 Turnhalle Martin-von-Tours-Grundschule (Eduardstr. 6)  <b>Yoga-Zeit/Час йоги</b> <b>Für Anfänger</b> 18:15 – 19:15 Spiegelsaal der MTG 1856 (Kaiserstr. 72)
<b>Mittwoch</b>		<b>Tanzen für Senioren</b> 13:30 – 15:30 Gymnastikraum II im Haus des Sports (Südstr.)	<b>Zumba</b> 19.00 – 20.00 Turnhalle Heinrichstr.  <b>Step und Bodyforming</b> <b>(Smove your body – S wie smile)</b> 20:00 – 21:30 Gymnastikraum unter dem Südbad (An den Sportstätten)
<b>Donnerstag</b>	<b>Prävention und Gesundheit</b> 10:00 – 11:00 11:00 – 12:00 Gymnastikraum I im Haus des Sports (Südstr.)		<b>Funktionelle Gymnastik für Senioren</b> 18:00 – 19:30 Turnhalle Blücherstr.  <b>Prävention und Gesundheit</b> 18:30 – 19:30 Gymnastikraum unter dem Südbad (An den Sportstätten)  <b>Yoga</b> 19:45 – 21:15 Gymnastikraum unter dem Südbad (An den Sportstätten)
<b>Freitag</b>			<b>Powermix</b> 18:30 – 20:00 Gymnastikraum II im Haus des Sports (Südstr.)
<b>Samstag</b>	<b>Yoga-Zeit/Час йоги</b> 10.00 - 11.30 Gymnastikraum unter den Südbad (An den Sportstätten) Гімнастичний зал під басейном Südbad (An den Sportstätten)		