

Sportstättenplan 05/2026

Stand: 14/05/2016

	Montag				Dienstag			Mittwoch				Donnerstag				Freitag			Samstag	
	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	Außenbereich	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	Außenbereich	Schulturnhalle	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	große Halle	
08:30	Frühgymnastik Sofia	Nordic Walking Karin P.			Aktiv auch mit Osteoporose Xanthi, 08:30-9:15			Aufbau Muskelkraft mit kl. Handgeräten Rosi, 08:30-9:15			funktionelle Gymn Steffi 08:30-09:15			Funktionelle Gymn. - Steffi 08:30-09:15		Gymn. mit Pilates-elementen Sofia, 08:30-09:15				
09:00		8:30-09:30 (Outdoor)															Indoor Cycling Pit			
10:00	Aktiv gegen Osteoporose Rosi, 09:30-10:15				Koordinative Kräftigung Xanthi, 9:30-10:15			Wirbelsäulengymn. rund um den Stuhl Rosi, 09:30-10:15			Rücken & Faszientr. Steffi 09:30-10:30			Rücken- und Faszientraining Sofia, 9:30-10:15		Stuhl-Yoga Sofia 9:30-10:15			HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Tobias + Florian 09:30-10:30	
11:00	Trittsicher&mobil Rosi 10:30-11:15	Seniorengymn. rund um den Stuhl Karin P. 09:30-10:30			Aktiv auch mit Osteoporose Rosi, 10:30-11:15			Aktiv & beweglich bis ins hohe Alter Xanthi, 10:30-11:15			Bewegtes Sitzen Steffi 10:30-11:15					Sitzgymnastik Sofia 10:30-11:15				
12:00	Vitaler Rücken Fasz. - Rosi 11:30-12:15				Trittsicher durchs Leben plus Rosi, 11:30-12:15			Ausdauer+Kraft m. kl. Handgeräten Xanthi, 11:30-12:15			Fit & in Balance Steffi 11:30-12:15					Rehasport mit kl. Handger. Sofia, 11:30-12:15				
14:30 - 15:00																				Schach
15:00																				Besprechungsgr. Hartwig 14:00-17:00 (1., 3. und 5. Sa im Monat)
16:00					HD-Ballschule 1 1,5-4 Jahre Mareen 15:30-16:30			HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Martina+Roland 15:30-16:30												HD-Ballschule 1 1,5-4 Jahre Betül/ Mareen 15:00-16:00
17:00					Badminton Kids 6-9 Jahre 16:30-18:00			HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Martina+Roland 16:30-17:30		Wirbelsäule Karin B. 16:30-17:30										Kinderturnen 6-10 J. Karin B 16:00-17:30
18:00		Kindertanz 1 5-10l. Tanja 17:00-18:00	Kids Jumping Paola 17:15-18:15	Leichtathletik U8 & U10 Julia & Marion 17:00 - 18:00		Wirbelsäulengymn. Karin P.					Lungensport Xanthi 17:00 - 18:00									HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Bastian(Handball) 16:00-17:00
19:00	Step Aerobic Paola 18:30-19:30		Leichtathletik U12 Andrea 17:00 - 18:00	Leichtathletik U12 Andrea 17:00 - 18:00	Ju Jutsu Ki+Jug.+Erw Ralf + Team 18:00-19:45	Jumping Paola 18:00-19:00	Rücken+Faszientrain Sofia 18:00-18:45				Lungensport Xanthi 18:00 - 19:00	Indoor Cycling Melanie 18:00-19:00	Kraft- und Ausdauertraining Sofia 18:00-19:00	Prüfung / Abnahm Sportabzeichen Leichtath- U12 18:00 - 19:00	Kinderturnen 8-14 J. Jens 17:45-19:15	Kraft + Mobilität f. Rücken+Gelenke Sofia, 18:00-18:45	Functional Fitness Challenge Laura (Outdoor) 18:00-19:00	Jumping Paola 18:00-19:00		
20:00		Indoor Cycling Pit 19:00-20:00	Freiluft Julia S. 18:30 - 20:00	Leichtathletik Leistungsgruppe Klaus 19:00 - 20:00	Frauengymn. Karin P. 18:45-19:45	ElebniSTanz Dagmar 19:15-20:45	Cross Power Ina, Sandra 19:00-20:00	Tanzsport Julia 18:45-19:45	Yoga sanft Sofia 19:00-20:00	Leichtathletik Leistungsgruppe Klaus & Team 19:00-20:00	Indoor Cycling Pit 19:15-20:15			Leichtathletik 18:00 U12 19:00 U14 18:00 - 20:00	Ju Jutsu ab 14 Jahre Michael 19:00-20:30	Gymnastik 18:00 U12 19:00 U14 18:00 - 20:00				
21:00		Indoor Cycling Melanie 20:15-21:15			Ju Jutsu Jugend+Erw. Ralf + Team 20:00-21:15		Badminton Zhizhong 20:00-22:00	Tanzsport Hobbykreis Julia 20:00-21:30	Pilates Sofia 20:15-21:15	Volleyball Erwachsene 20:15-21:30					Badminton Frank 20:00-22:00					
22:00																				

allgemeine Übungsstunde

GymWelt-Kurse

Präventions-und Rehasport

Schulturnhalle

Heidelberger Ballschule (HDBS)

Freiluft