

**in der Turnhalle der Grundschule  
Josef - Orlopp - Straße 20**

**Montag:**

18.00 - 19.00 Uhr Seniorensport „Wir werden älter- na und!“  
Abwechslungsreiche Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit  
und Entspannung.

19.00 - 20.00 Uhr Gymnastik mit Musik

Allround - Bewegungsprogramm mit viel Kraft - Ausdauertraining  
• ein Wohlfühl - Mix + gut gelaunt nach Hause gehen -

20.00 - 21.00 Uhr Aerobic

Fitness Training für Herz - Kreislauf, Bewegungskoordination und  
Stress abschütteln ! Kopf frei für die Woche !

**Mittwoch:**

16.15 - 17.00 Uhr Kindersport

für Kinder 3 bis 4 Jahre + Elternteil

17.15 - 18.00 Uhr Kindersport

für Kinder 5 Jahre bis zur Einschulung + Elternteil

18.30 - 19.30 Uhr Zumba macht Laune!

Latinofitness nach leichten Choreografien bei riesigem Spaßfaktor -  
Tanz einfach drauflos!

**Donnerstag:**

18.00—19.00 Pilates Basic

Der sanfte Weg zu bewusster Körperhaltung -  
Training natürlicher Muskelbalance

19.00 - 20.30 Uhr Line Dance

für fortgeschrittene Anfänger

**in der Sporthalle  
Hagenstr. 20. / Ecke Gotlindestr.**

**Sonnabend:** - außer Ferien -

10:00—11:15 Wir spielen gern Fußball !

Hast Du Lust dabei zu sein?

Minikicker 5—7 Jahre + Elternteil

Jungen von 8 – 10 Jahre können mitspielen  
bei unseren Ballsportkids

**in der Sporthalle  
Rudolf – Seiffert - Str. 37**

**Montag:**

16.30 – 17.30 Uhr Funktionsgymnastik

Gezieltes Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsprogramm  
für Muskulatur und Gelenke.

17.30 - 18.30 Uhr Gymnastik 50+

Gemixte Seniorengymnastik für Kondition,  
Koordination und Muskelkräftigung  
mit und ohne Handgeräte.

Anmeldung/Anfragen in der Turnhalle oder unter  
Tel.: 0152 0426 1991 / Mail: [verein@meinesportzeit.de](mailto:verein@meinesportzeit.de)

*Sportzeit e.V.*

