

Sportprogramm		Sommer/ Herbst 2024				19.08. - 20.10.2024				Stand: 08.07.2024	
		16:00 - 17:30		17:30 - 19:00		19:00 - 20:30		20:30 - 22:00		Sonstiges	
MO	1. Drittel	Bootcamp mit UKL 16:15 - 17:15		Strong Nation 17:30 - 18:30	Zumba 18:30 - 19:30	Powermix 19:30 - 20:45		Fußball 20:30 - 22:00		Pausensport 12:00 - 12:45	
	2. Drittel	Freie Treffzeiten		Basketball Kurs 17:30 - 19:00		Volleyball Treff 19:00 - 20:30				Brettspielkultur 18:00 - 22:00	
	3. Drittel	Freie Treffzeiten				Badminton Treff 19:00 - 20:30		Cricket 20:30 - 22:00			
	KI			Yoga (Leonie) 17:00 - 18:30		Hip Hop 18:30 - 20:00					
	Online					Yoga 18:45 - 19:45					
	Kraft	Kraftraum von 08:00 - 22:00 Uhr geöffnet									
DI	1. Drittel	Freie Treffzeiten		Volleyball Treff 17:30 - 19:00		Funct. Training 19:15 - 20:30				Funkt. Trai. Mit 15:00 - 16:00	
	2. Drittel	Freie Treffzeiten		Fußball Treff 17:30 - 19:00		Basketball Treff 19:00 - 20:30				Schwimmen 19:00 - 20:00	
	3. Drittel	Freie Treffzeiten		Floorball 17:30 - 19:00		Kung Fu 19:00 - 20:30		BoxFit 20:30 - 21:30		Westcoastswing 19:30 - 21:00 Uhr	
	KI							Power-Yoga (Nicole) 20:00 - 21:30			
	Kraft	Kraftraum von 08:00 - 22:00 Uhr geöffnet									
MI	1. Drittel	Fußball Mit 16:15 - 17:30		Runworx Anfänger 17:30 - 19:00		Badminton Fort 19:00 - 20:30		Badminton Treff 20:30 - 22:00		Lauftraining 17:45 - 19:15	
	2. Drittel				Volleyball Treff 17:30 - 19:00					Schwimmen 18:00 - 19:00	
	3. Drittel	Rücken Mit 16:00 - 17:00		Mit Badminton 17:00 - 19:00		Bdm Fort 19:00 - 20:30		Badminton Liga 20:30 - 22:00			
	KI					Tango Anf. 18:15 - 19:15		Tango Fort. 19:30 - 21:00			
	Kraft	Kraftraum von 08:00 - 22:00 Uhr geöffnet									
DO	1. Drittel				HIIT 17:30 - 18:30	Zumba 18:30 - 19:30	Fußball 19:30 - 21:00				SUP 17:00 - 18:30 (08.08. - 12.09.)
	2. Drittel	Kindersport SC DHfK 15:45 - 17:30		Volleyball Treff 17:30 - 19:00		Voba Treff Fort. 19:00 - 20:30					
	3. Drittel					Tischtennis 19:30 - 21:00					
	KI				Yoga Fort. (Anna) 17:45 - 19:15						
	Online	Pausensport 13:00 - 13:15									
	Kraft	Kraftraum von 08:00 - 21:00 Uhr geöffnet									
FR	1. Drittel	Mit Badminton 16:00 - 17:30		HSG Badminton						Tennis Training 08:00 - 10:00	
	2. Drittel				Fußball (w) 17:30 - 19:00		HSG Fußball Sonntag		HSG Fußball Miersch		Yoga EIT 12:30 - 14:00
	3. Drittel				HSG Badminton						Beachvolleyball 16:00 - 18:00
	Kraft	Kraftraum von 08:00 - 17:30 Uhr geöffnet									
		Regattasegeln 16:00 - 20:00									