

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	von	bis	Sportstätte	Abteilungsleiter
Akrobatik	Showgruppe »Carambolage«	14-50	Do	20:30	22:00	Elisabethhalle	Tanja Ahrens
	Showgruppe »Carambolage«	6-30	So	16:00	18:00	Elisabethhalle	
	Akrobatik Anfänger	6-12	Mi	16:00	17:00	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	
	Akrobatik Fortgeschrittene	6-12	Mi	16:00	18:30	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	
Badminton (auch in den Ferien)	Allgemeines Training	ab 18	Di	20:15	22:30	Panzenberg, Halle 2	Dieter Paul
	Allgemeines Training	ab 16	Fr	19:30	22:30	Panzenberg, Halle 1-2	
	Anfänger & Fortgeschrittene (Hobbygruppe)	ab 16	Mo	20:30	22:30	Panzenberg, Halle (1)-2	
	Jugend mit Trainer	7-17	Fr	15:30	17:30	Panzenberg, Halle 1-2	
	Mannschaftstraining	ab 18	Do	21:00	22:30	Panzenberg, Halle 1	
Ballett	Ballett / Tanz	4-7	Do	16:00	17:00	Nordstraße	Elisabeth Katt
	Ballett / Tanz	8-13	Do	17:00	18:00	Nordstraße	
Basketball	Jugend	10-17	Mo	16:30	18:00	Panzenberg, Halle 1	Thomas Engler
	Jugend	10-17	Do	16:00	17:30	Panzenberg, Halle 1	
	Herren	18-50	Mo	19:00	21:30	Meta-Sattler-Straße	
	Herren	18-50	Do	20:30	22:00	Meta-Sattler-Straße	
	Mixed	18-50	Do	19:00	20:15	Meta-Sattler-Straße	
Bogenschießen ab Mitte/Ende Oktober Wintersaison	Kinder + Jugendliche	12-17	Mo	16:30	17:30	Hohweg	Magrit Vijgen
	Erwachsene Fortg.	ab 18	Mi	18:30	20:30	Hohweg	
	Erwachsene Fortg.	ab 18	Mo	16:30	18:30	Hohweg	
	Erwachsene Anfänger + Fortgeschrittene	ab 18	Fr	20:00	22:00	Hohweg	
Dance	Hip Hop Kids	ab 8	Mi	18:00	19:00	Panzenberg Kursraum	Jessika Wulff
	Hip Hop Teens	ab 12	Mi	19:00	20:00	Panzenberg Kursraum	
	K-Pop Dance	ab 15	Mo	20:00	21:30	Hohweg-Spiegelsaal	
	K-Pop Dance	ab 15	So	15:00	17:00	Hohweg-Spiegelsaal	
Faustball	Damen	ab 18	Mi	18:30	20:30	Panzenberg Halle ab 1.10.	Klaus Albig
	Herren	ab 18	Mi	18:30	20:30	Panzenberg Halle ab 1.10.	
Fitness & Gesundheit	Aerobic	Ab 18	Mo	18:00	19:00	Elisabethhalle	Volker Eisenmenger-Nadler
	Pilates	Ab 18	Mo	18:00	19:00	Panzenberg	
	Zumba	ab 16	Mo	19:00	20:00	Vegesacker Str. 84	
	Yoga	ab 18	Die	18:00	19:30	Helgolander-oben	
	Bauchexpress	Ab 18	Mi	18:30	19:30	Vegesacker Str. 84	
	Sensitive Fitnes	ab 18	Mi	19:30	20:30	Vegesacker Str. 84	
	Straff und fit	ab 18	Do	18:30	19:30	Auf Nachfrage	
Zumba	ab 16	Fr	18:30	19:30	Pulverberg		
Fußball	Torwarttraining	ab 13				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	Sven Gätje
	B-Jugend m	14-16				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	B-Jugend m	14-16				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	D-Jugend	11-12				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	D-Jugend	11-12				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	E1-Jugend m / W	9-10				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	E2-Jugend m / w	9-10				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	E3-Jugend m/w	9-10				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	E4-Jugend m/w	9-10				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	F1-Jugend m / w	7-8				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	F2-Jugend m / w	7-8				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	F3-Jugend m / w	7-8				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	F4-Jugend m/w	7-8				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	G1-Jugend m / w	6				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	G2-Jugend m / w	5-6				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	1. Herren	18-40				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	
	2. Herren	18-40				Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen	

		Freizeit-Fußball	ab 18	Trainingszeiten bitte der Homepage entnehmen			
Gerätturnen	Mädchen Anfänger/ Talentsichtung	6-8	Fr	15:00	16:30	Elisabethhalle	Tanja Ahrens
	Mädchen Leistung	ab 8	Di	16:30	18:30	Elisabethhalle	
	Frauen Leistung	ab 18	Di	18:30	20:00	Elisabethhalle	
	Mädchen Leistung	ab 8	Fr	18:00	20:00	Elisabethhalle	
	Allgemeines Gerätturnen (ohne Wettkämpfe)	8	Fr	16:30	18:30	Elisabethhalle	
Gymnastik	Fit ab 50	ab 50	Do	10:00	11:00	Hohweg, Halle 3	Elisabeth Katt
	Gym.+Yoga Frauen 50+	ab 50	Mi	19:00	20:00	Altes Gymnasium (Haupteingang links)	
	Frauen ab 40 + Funktionsgymnastik	ab 40	Mo	18:00	19:00	Helgolander, oben	
	Gymnastik 60+	ab 60	Mo	20:00	21:00	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	
	Gymnastik	ab 40	Mi	20:00	21:30	Elisabethhalle	
	Rhythmische Gymnastik	ab 50	Mi	09:45	10:45	Panzenberg, Halle 1	
	Senioren-Gymnastik	ab 60	Do	09:00	10:00	Hohweg, Halle 3	
	Senioren-Sitzgymnastik	ab 60	Do	11:00	12:00	Hohweg-Spiegelsaal	
Jiu Jitsu	Erwachsene: Anfänger / Fortgeschrittene	ab 18	Di	19:00	20:30	Pulverberg	Volker Eisenmenger-Nadler
	Erwachsene: Anfänger / Fortgeschrittene	ab 18	Do	19:00	20:30	Pulverberg	
	Jugend (z. Zt. kein Training)		Do	17:15	18:45		
Krav Maga	Gesondertes Instructortraining	ab 18	So	18:30	20:30	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	Rodney Unruh
	Krav Maga Adults	ab 16	Mo	18:30	20:00	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	
	Krav Maga Adults	ab 16	Mi	18:30	20:00	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	
	Krav Maga Adults	ab 16	Fr	18:30	20:00	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	
	Krav Maga Teens	11-15	Do	18:15	19:45	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	
	Krav Maga Kids	ab 8	Di	18:00	19:30	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	
Kung Fu	Kung Fu Kinder	8-14	Mi	17:00	18:00	Altes Gymnasium Halle 1	Daniel Wolters
	Kung Fu	15-99	Mo	19:00	21:00	Helgolander, unten	
	Kung Fu	15-99	Mi	18:30	20:00	Helgolander, unten	
Laufen	Lauftreff	ab 18	Do	19:00		Panzenberg	Uschi Wiedemann
Prellball	Er & Sie	ab 18	Do	19:00	20:30	Panzenberg, Halle 2	Rainer Prager
Rock 'n' Roll	Offenes Training (auch in den Herbstferien)	14-60	Mo	18:30	20:30	Hohweg, Halle 3	Hartmut Schäfer
	Offenes Training (auch in den Herbstferien)	14-60	Mo	18:00	20:00	Lange Reihe, Süd	
Tennis	Damen & Herren (Nur auf Anfrage)	ab 18	Mo-So			Tennisplatz Panzenberg	Hans-Peter Rak
Tischtennis	Damen & Herren	ab 18	Mo	18:00	21:45	Lange Reihe, Süd	Markus Lahmann
	Damen & Herren	ab 18	Mi	20:00	22:00	Hohweg, Halle 3	
	Herren & Jugend (Punktspiele)	ab 9	Fr	19:00	22:00	Hohweg, Halle 3	
	Mädchen & Jungen	9-18	Di	17:00	20:00	Lange Reihe, Süd	
	Mädchen & Jungen	9-18	Mi	18:00	20:00	Hohweg, Halle 3	
	Mädchen & Jungen	9-18	Do	17:00	20:00	Lange Reihe, Süd	
Trampolin	Mädchen & Jungen	6-8	Di	16:00	17:30	Hohweg, Halle 3	Tanja Ahrens
	Mädchen & Jungen	9-11	Di	17:30	19:00	Hohweg, Halle 3	
	Mädchen & Jungen (Leistung)	12-20	Do	17:30	19:30	Hohweg, Halle 3	
Turnen	Von Kopf bis Fuß	ab 18	Mi	18:00	19:00	Helgolander-oben	Gerlind Waldmann
Zusätzliche Kursgebühren	Babyturnen (Kurs)	3-12 Monate	Mi	10:00	11:00	Hohweg, Gymnastikraum	
	Eltern-Kind	1-4	Mo	15:30	16:30	Elisabethhalle	
	Eltern-Kind	1-2	Mi	15:30	16:30	Elisabethhalle	
	Eltern-Kind	3-4	Mi	16:30	17:30	Elisabethhalle	
	Turnlandschaft	1-4	Mo	09:00	11:00	Hohweg, Halle 2+3	
	Er & Sie Sport & Spiel	ab 30	Di	19:30	21:00	Helgolander, oben	
	Frauen Sport & Spiele	ab 30	Do	19:30	21:00	SZ Waller Ring	
	Kleinkinder	3-6	Mo	16:30	17:30	Elisabethhalle	
	Kleinkinder	3-6	Di	16:00	17:30	Melanchthon (Eingang Grenzstraße)	
	Kleinkinder	4-6	Mi	17:30	18:30	Elisabethhalle	
	Kleinkinder	3-4	Do	16:00	17:00	Elisabethhalle	
	Kinderturnen / Spiel	5-7	Do	17:00	18:00	Elisabethhalle	
	Männerfitness/Prellball	ab 60	Di	17:00	18:30	Panzenberg, Halle 1	

	Koordinations Training	ab 40	Do	19:00	20:30	Helgolander, unten	
	Mädcheturnen	6-8	Di	16:00	17:00	Pulverberg	
	Mädcheturnen	9-13	Di	17:00	18:00	Pulverberg	
	Mädcheturnen	ab 14	Di	18:00	19:00	Pulverberg	
	Männerymnastik / Prellball	ab 50	Fr	17:30	19:00	Panzenberg, Halle 1	
	Parcour	12-70	Mo	17:30	20:00	Pulverberg	
	Rope Skipping	ab 10	Mo	16:30	18:00	Helgolander, oben	
	Sport & Spiel Jungs	6-12	Mo	16:00	17:30	Pulverberg	
	Sport & Spiel für Männer	18-50	Mo	20:00	21:45	Elisabethhalle	
	Sport & Spiel »Jedermänner«	ab 50	Do	19:30	21:30	Helgolander, oben	
	Ballspiele für Mädchen und Jungen	ab 6	Mi	17:00	18:00	Panzenberg	
Volleyball	1. Damen	20-30	Mo	18:30	20:30	Panzenberg, Halle 2	Hartmut Gruca
	1. Damen	20-30	Do	19:00	21:00	Panzenberg, Halle 2	
	1. Herren	18-40	Di	17:30	19:30	Panzenberg, Halle 2	
	1. Herren	18-40	Do	19:00	21:00	Hohweg Halle 2	
	weibl. Jugend	ab 10	Mi	17:00	18:30	Panzenberg, Halle 1	
	1. Mixed	25-40	Do	20:30	22:30	Panzenberg, Halle 2	
	2. Damen	20-30	Mo	18:30	20:30	Panzenberg, Halle 2	
	2. Damen	20-30	Mi	20:30	22:15	Panzenberg, Halle 2	
	2. Herren	18-30	Di	18;30	20:15	Panzenberg, Halle 1	
	2. Mixed	25-50	Di	20:00	22:00	Meta-Sattler-Straße	
	3. Mixed	ab 40	Mi	20:00	22:00	Columbushalle	
	3. Damen	ab 30	Di	18:30	20:15	Panzenberg, Halle 1	
	4. Damen	17-25	Mo	18;30	20:30	Panzenberg, Halle 1	
	4. Damen	17-25	Mi	20:30	22:15	Panzenberg, Halle 1	
	5. Damen	ab 40	Mo	19:30	21:00	Panzenberg, Halle 1	