

## ESG-SPORTANGEBOTE KOMPAKT

Stand: 26.11.2023

<b>KINDERSPORT</b>			
Eltern-Kind-Turnen	Mi	16:30-17:15	Sporthalle GS Hägewiesen
Kinderturnen 4 - 6 Jahre	Mi	17:15-18:00	Sporthalle GS Hägewiesen
Kinderturnen 6 - 10 Jahre	Mi	18:00-19:00	Sporthalle GS Hägewiesen
<b>ERWACHSENENSSPORT FRAUEN UND MÄNNER</b>			
Nordic Walking	Mo	18:00-19:30	Treff vor der Sporthalle GS Hägewiesen
Rückenfit Mixed 50+	Mo	16:30-17:30	Sporthalle GS Hägewiesen
Volleyball Hobby	Di	18:30-20:30	GS Fridtjof-Nansen-Schule, Große Halle
Fit für den Alltag I	Di	16:30-17:30	Bewegungsraum GS Hägewiesen
Fit für den Alltag II	Di	17:30-18:30	Bewegungsraum GS Hägewiesen
Gymnastik > 65 Jahre	Mi	19:00-20:00	Sporthalle GS Hägewiesen
Frauenfitness	Mi	20:00-21:30	Sporthalle GS Hägewiesen
Pilates	Do	18:00-19:00	Begegnungszentrum Plauener Str. 23 A
<b>SENIORENSPORT FRAUEN UND MÄNNER</b>			
3000 Schritte	Mo	14:30-15:30	Treff Dornröschenweg hinter dem Wendeplatz an der Kita
Sanfte Gymnastik	Do	15:30-16:30	Begegnungszentrum Plauener Str. 23 A
Tanzgymnastik für Ältere	Do	16:45-17:45	Begegnungszentrum Plauener Str. 23 A
<b>KURSANGEBOTE</b>			
Selbstverteidigung Sturzprophylaxe am 02.12.2023	Sa	09:30-11:00	Begegnungsstätte Plauener Str. 23 A

Sommerferien: Do, 06.07.23 - Mi, 16.08.23  
 Herbstferien: Mo, 02.10. + Mo, 16.10. - Mo, 30.10.  
 Weihnachtsferien: Mi, 27.12.2023 - Fr, 05.01.2024  
 In den Schulferien finden in der Regel keine Übungsstunden statt.