

## ESG-SPORTANGEBOTE KOMPAKT

Stand: 13.02.2025

<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	Mi	16:30-17:30	Bewegungsraum GS Hägewiesen
Fit für den Alltag II	Mi	17:30-18:30	Bewegungsraum GS Hägewiesen
Frauengymnastik	Mi	18:30-20:00	Bewegungsraum GS Hägewiesen
Pilates	Do	18:00-19:00	Begegnungszentrum Plauener Str. 23 A
<b>SENIORENSPORT FRAUEN UND MÄNNER</b>			
Fit mit 3000 Schritt	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>			
Sturzprophylaxe jeden ersten Samstag im Monat	Sa	09:30-11:00	Begegnungsstätte Plauener Str. 23 A

Osterferien: Mo, 07.04.2025 – Fr, 19.04.2025  
 Mi, 30.04.2025  
 Pfingstferien: Di, 10.06.2025  
 Sommerferien: Do, 03.07.2025 – Do, 13.08.2025

In den Schulferien finden in der Regel keine Übungsstunden statt.