



---

## Sporthalle Buscher Holzweg

### Montag

15.15 - 16.45 Uhr Eltern Kind Turnen  
17.00 - 18.30 Uhr Karate  
19.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Jugendliche & Erwachsene

### Dienstag

15.30 - 16.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen  
16.45 - 17.45 Uhr Kleinkind-Turnen 3 Jahre bis 6 Jahre  
18.00 - 19.00 Uhr Turnen für Grundschul Kinder  
19.10 - 20.10 Uhr Fit-Gymnastik / Aerobic Damen

### Mittwoch

18.45 - 19.45 Uhr Fit-Gymnastik Damen  
20.00 - 21.30 Uhr Gymnastik Damen

### Donnerstag

18.30 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene

### Freitag

15.45 - 16.45 Uhr Kinder Hip Hop ab 9 Jahre (mit Eugen Martinez)  
17.00 - 19:00 Uhr Tischtennis Schüler & Jugendliche  
19.30 - 22:00 Uhr Tischtennis Erwachsene (Meisterschaftsspiele)

### Samstag

11.00 - 12.00 Uhr Hip Hop Kinder ab 6 Jahre (mit Josina von der Crabben)

---

## Sporthalle Luiters Weg

### Donnerstag

16.00 - 17.00 Uhr Rückengymnastik (mit Frau Haybach)  
17.30 – 18.15 Uhr Wassergymnastik Damen und Herren (mit Frau Haybach)

---

## Treffpunkt Parkplatz am Friedhof Hüttenallee

### Montag

09.00 - 10.30 Uhr Nordic Walking

