

FITNESS- / GESUNDHEITSSPORT	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Aerobic / Bauch-Beine-Po	Dienstag	18:45 - 19:45 Uhr	BHO	J. Schilling-Langlitz / K. Graf
Body Workout	Mittwoch	20:00 - 21:00 Uhr	WSH	S. Schütz
Fit ab 60 Damen und Herren	Mittwoch	09:00 - 10:15 Uhr	KUS	M. Koschel
Gymnastik Damen	Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	WSH	I. Keßler
Gymnastik Damen und Herren	Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	WSH	E. Latta
Herzsport Übungsgruppe	Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	KUS	M. Laqua / Dr. S. Odenwald
Herzsport Nachfolgegruppe	Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	KUS	M. Laqua / Dr. S. Odenwald
Wirbelsäulengymnastik 1 (sep. Anmeldung)	Montag	16:30 - 17:15 Uhr	BHO	S. Schütz
Wirbelsäulengymnastik 2 (sep. Anmeldung)	Montag	17:30 - 18:15 Uhr	BHO	S. Schütz
Wirbelsäulengymnastik 3 (sep. Anmeldung)	Montag	19:00 - 20:00 Uhr	Online	S. Schütz
Wirbelsäulengymnastik 4 (sep. Anmeldung)	Sonntag	09:00 - 10:00 Uhr	Online	S. Schütz
T'ai Chi Anfänger 1 (sep. Anmeldung)	Mittwoch	18:30 - 19:45 Uhr	HH	F. Leame
T'ai Chi Anfänger 2 (sep. Anmeldung)	Dienstag	17:30 - 18:45 Uhr	HH	F. Leame
T'ai Chi Fortgeschrittene (sep. Anmeldung)	Dienstag	10:00 - 11:30 Uhr	HH	F. Leame
LEICHTATHLETIK	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
U6 - Bambinis ab 5 Jahre	Dienstag	15:45 - 16:45 Uhr	BvSS	M. Jacob
U8 - Kinder 6 - 7 Jahre	Dienstag	15:30 - 17:00 Uhr	BvSS	I. Feiler
U10 - Kinder 8 - 9 Jahre	Donnerstag	16:00 - 18:00 Uhr	BvSS	A. Kührt / M. Schlesag
U12 - Kinder 10 - 11 Jahre	Dienstag	17:00 - 18:30 Uhr	BvSS	R. Werner / I. Feiler
U14 - Kinder 12 - 13 Jahre	Montag	18:30 - 20:00 Uhr	BvSS	B. Schubert
	Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr	BvSS	
U16/18 - Jugend ab 14 Jahre	Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr	BvSS	J. Feiler / H. Feiler
	Freitag	17:00 - 18:45 Uhr	BvSS	
Athletik für Erwachsene	Mittwoch	20:00 - 21:45 Uhr	BvSS	J. Feiler
AUSDAUERANGEBOTE	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Lauftreff Sommerzeit	Montag	ab 18:30 Uhr	GP	I. Weintraut
Lauftreff Winterzeit	Montag	ab 18:30 Uhr	Laufkarussell	
Lauftreff Sommerzeit	Mittwoch	ab 18:30 Uhr	GP	ohne Betreuung
Lauftreff Winterzeit	Mittwoch	ab 18:30 Uhr	Laufkarussell	
Lauftreff Sommerzeit	Samstag	ab 16:30 Uhr	GP	I. Weintraut
Lauftreff Winterzeit	Samstag	ab 15:30 Uhr	GP	
Walking/Nordic Walking	Dienstag	ab 08:45 Uhr	GP	ohne Betreuung
Walking Sommerzeit	Samstag	ab 16:30 Uhr	GP	ohne Betreuung
Walking Winterzeit	Samstag	ab 15:30 Uhr	GP	
SELBSTVERTEIDIGUNG	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Wing Tsun Kuen Kinder 1	Montag	15:30 - 16:15 Uhr	KUS	K. Baier
Wing Tsun Kuen Kinder 2	Montag	16:30 - 17:15 Uhr	KUS	K. Baier
Wing Tsun Kuen Kinder 3	Freitag	15:30 - 16:15 Uhr	KUS	K. Baier
Wing Tsun Kuen Kinder 4	Freitag	16:30 - 17:15 Uhr	KUS	K. Baier
Wing Tsun Kuen Jugend	Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	KUS (HH)	K. Baier
WTK / ESCRIMA Erwachsene	Montag	18:30 - 20:00 Uhr	KUS	Ehepaar Baier
	Donnerstag	18:30 - 21:30 Uhr	HH	Ehepaar Baier

TANZEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
GESELLSCHAFTSTANZ				
Wiederaufbaukreis 1 (mit Einsteiger)	Dienstag	21:00 - 22:00 Uhr	WSH	S. Reul
Wiederaufbaukreis 2	Montag	19:00 - 20:00 Uhr	WSH	S. Reul
Wiederaufbaukreis 3	Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr	WSH	S. Reul
Wiederaufbaukreis 4	Montag	20:00 - 21:00 Uhr	WSH	S. Reul
Tanzkreis Senioren	Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr	WSH	S. Reul
Gemeinsamer Tanzabend	Freitag	19:00 - 22:00 Uhr	Orte wechselnd	ohne Trainer/in
KINDER & JUGENDLICHE				
	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
HipHop „Kids 1+2“ (7 - 10 Jahre)	Donnerstag	16:00 - 17:00 Uhr	KUS	M. Sirrenberg
HipHop „Juniors“ (11 - 13 Jahre)	Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	KUS	M. Sirrenberg
HipHop „Teens“ (14 - 18 Jahre)	Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	KUS	M. Sirrenberg
Männerballett	Montag	19:30 - 21:30 Uhr	KUS	M. Neumann
TISCHTENNIS				
	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Nachwuchs	Montag	17:30 - 19:30 Uhr	KSS	L. Müller-Bestehorn
	Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	KSS	L. Müller-Bestehorn
Erwachsene	Montag	19:30 - 22:00 Uhr	KSS	R. Schürholz
	Freitag	19:30 - 22:00 Uhr	BvSS	R. Schürholz
Nachwuchs / Erwachsene	Samstag	13:00 - 19:00 Uhr	KSS	R. Schürholz
TRIATHLON				
	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Lauftraining Erwachsene + Jugend	Montag	ab 18:30 Uhr	GP/Laufkarussell	Im Rahmen des Lauftreffs (siehe Ausdauersport)
	Mittwoch	ab 18:30 Uhr	GP/Laufkarussell	
Lauftraining Erwachsene + Jugend	Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	RHS	R. Lilienthal
Lauf- / Radtraining Kinder + Jugend	Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr	BvSS	R. Lilienthal / D. Gaulke
Radtraining Erwachsene + Jugend	Sonntag	10:00 - 12:00 Uhr	BvSS	R. Lilienthal
Schwimmen Erwachsene	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	Nidderbad	R. Lilienthal / D. Gaulke
Schwimmen Kinder + Jugend	Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Nidderbad	R. Lilienthal / D. Gaulke
TURNEN				
KINDERTURNEN				
Eltern und Kind 1 - 4 Jahre	Dienstag	15:30 - 16:30 Uhr	BvSS	S. Paetzold
Eltern und Kind 1 - 2,5 Jahre	Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr	KSS	P. Baier
Eltern und Kind 2,5 - 4 Jahre	Mittwoch	15:00 - 16:00 Uhr	KSS	P. Baier
Kinder 4 - 6 Jahre	Montag	16:00 - 17:00 Uhr	BvSS	J. Wagenbach
Kinder 4 - 6 Jahre	Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	Eichen	V. Neumann
GERÄTTURNEN				
	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Mädchen 5 - 7 Jahre	Dienstag	14:50 - 15:50 Uhr	KSS	J. Wörner
Mädchen 8 - 9 Jahre	Dienstag	15:55 - 16:55 Uhr	KSS	J. Wörner
Mädchen ab 10 Jahre	Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	KSS	J. Wörner
Jungen ab 6 Jahre	Dienstag	17:30 - 19:00 Uhr	ASS	M. Prill
Allgemeine Turn- & Wettkampfgruppe	Dienstag	18:00 - 19:55 Uhr	KSS	M. Neumann/Team
	Mittwoch	19:00 - 21:00 Uhr	BvSS	
Mädchen Leistung 1 - 5	auf Anfrage			Trainerteam
Trampolinturnen (sep. Anm.)	Montag	18:30 - 20:00 Uhr	BvSS	R. Lilienthal

VOLLEYBALL	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Mixed ASWAG Ostheim	Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	BvSS	A. Euler
Mixed Freizeit	Dienstag	20:00 - 22:00 Uhr	KSS	R. Houben
	Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	KSS	R. Houben
WANDERN				
Wechselnde Strecken, ca. 12-15 km	Jeden letzten Samstag im Monat, Treffpunkt am Parkplatz hinter der WSH um 9.30 Uhr			W. Reul

Ortslegende:

ASS	=	Sporthalle Albert-Schweitzer-Schule Heldenbergen
BHO	=	Bürgerhaus Ostheim
BvSS	=	Sporthalle oder Außengelände Bertha-von-Suttner-Schule Heldenbergen
Eichen	=	Sporthalle Paul-Maar-Schule Eichen
GO	=	Sporthalle Grundschule Ostheim
GP	=	Großer Parkplatz „Hirscheck“ am Bestattungswald
HH	=	Hessischer Hof („La Dolce Vita“) Heldenbergen
KSS	=	Sporthalle Kurt-Schumacher-Schule Windecken
KUS	=	Kultur- und Sporthalle Heldenbergen
NB	=	Nidderbad Heldenbergen
RHS	=	Rudolf-Harbig-Stadion Bruchköbel
WSH	=	Willi-Salzman-Halle Windecken