

# Unser Sportangebot in der Mehrzweckhalle:



## Montag:

- 10:30 - 11:30 Uhr **Babytreff mit Laura**
- 17:00 – 18:00 Uhr **Rücken Fit mit Marion**  
Ganzkörpertraining mit Stabilisation und  
Kräftigung für JEDERMANN
- 20:00 - 22:00 Uhr **Badminton mit Ralf**

## Dienstag:

- 18:00 – 19:00 Uhr **ZumbaFitness mit Angelika**

## Mittwoch:

- 15:00 – 16:00 Uhr **Turnen 3-4 Jährige mit Kristina und Julia**
- 16:00 – 17:00 Uhr **Eltern-Kind-Turnen mit Nicole und Anne**
- 17:30 – 18:30 Uhr **Turnen 5-6 Jährige mit Jasmin**
- 18:00 – 19:00 Uhr **Yoga mit Sandra (im Mehrzweckraum)**

## Donnerstag:

- 17:00 – 18:00 Uhr **Kindertanzgruppe Dance Xplosions mit Laura**
- 18:00 - 19:00 Uhr **Frauenfitness "TOP FIT" mit Yvonne**
- 19:00 – 20:00 Uhr **Rebounding (Powertraining auf dem Trampolin)  
mit Yvonne**
- 20:00 – 22:00 Uhr **gemischte Volleyball Hobbymannschaft**

## Freitag:

- 17:30 - 18:30 Uhr **Jugendsport mit Jasmin und Mira**
- demnächst, wenn es draußen kälter wird:  
16:00 – 17.00 Uhr **Bambini-Training**

**Alle Kurse in der Mehrzweckhalle in St. Sebastian. Auch neue Teilnehmer sind herzlich Willkommen!** Infos zu allen Kurse bei Laura Schäfer: 0179-4968599