

	Abteilung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Nordicwalking / Stickwalking</b>	Turnen/ Gymnastik	<b>08:30 - 09:30</b>	-	-	<b>19:00 - 20:00</b>	-
<b>Eltern und Kind</b>	Turnen/ Gymnastik	<b>15:15 - 16:15</b>	-	-	-	-
<b>Kinderturnen von 5 - 8 Jahren</b>	Turnen/ Gymnastik	<b>16:30 - 17:30</b>	-	-	-	-
<b>Jazz- und Modern-Dance/Showtanz: 6 - 12 Jahre</b>	Turnen/ Gymnastik	<b>17:30 - 18:30</b>	-	-	-	-
<b>Fit und Spaß für Kids ab Grundschule-Kinder in Bewegung</b>	Turnen/ Gymnastik		<b>17:00 - 18:00</b>	-	-	-
<b>Jazz- und Modern Dance: Alter: 13 - 17 Jahre</b>	Turnen/ Gymnastik			<b>18:00 - 19:10</b>		
<b>Frauengymnastik 60 +</b>	Turnen/ Gymnastik	<b>19:00 - 20:00</b>	-	-	-	-
<b>Seniorengymnastik 75 +</b>	Turnen/ Gymnastik	-	-	-	<b>18:00 - 19:00</b>	-
<b>Bodyfitness für Frauen</b>	Turnen/ Gymnastik	-	-	<b>19:15 - 20:15</b>	-	-
<b>Step-Aerobic</b>	Turnen/ Gymnastik	-	-	<b>20:15 - 21:15</b>	-	-
<b>präventive Wirbelsäulengymnastik</b>	Turnen/ Gymnastik	-	-	-	-	<b>16:00 - 17:15</b>
<b>Freizeit TT - Erwachsene</b>	Tischtennis					<b>17.30 - 19.00</b>
<b>Power-Aero-Body Fit Kurs</b>	Turnen/ Gymnastik	<b>Kursangebot 20:10 - 21:25</b>				
<b>Zumba - Kurse</b>	Turnen/ Gymnastik		<b>Kursangebot/Herbst 19:15 - 20:15</b>		<b>Kursangebot/Frühjahr 19:15 - 20:15</b>	
<b>Sport für Jedermann</b>	Turnen/ Gymnastik				<b>Oktober - April 19:30 - 21:00</b>	

Stand 01.2019



Pluspunkt Gesundheit des DTB

Sport pro Gesundheit des DSB



Turnen/Gymnastik: MHZ Kästorf

### Fußball: Sportplatz Kästorf

1. Herren: Die. + Freitag 18:00 - 20:00 Uhr

A- Jugend: Mo. + Mittwoch 18:00 - 20 Uhr

