



Sportangebote für Erwachsene

Montag

17:00-21:00	Wassergymnastik*	Haus St. Marien Belm
18:00-18:45	Bauch Beine Po*	Gymnastikhalle / Kunstrasenplatz
18:00-19:00	Wirbelsäulentraining	Grundschule Belm
18:00-19:15	Volleyball Damen III	Sporthalle Heideweg
18:30-20:00	Fußball Damen	Kunstrasenplatz
18:45-19:30	Pilates*	Gymnastikhalle / Kunstrasenplatz
19:00-20:30	Fußball Herren II	Kunstrasenplatz
19:00-20:00	CrossFit*	Grundschule Belm
19:00-21:00	Basketball Damen 1	Grundschule Belm
19:15-20:30	Sport für Jedermann	Sporthalle Heideweg
20:30-22:00	Handball Herren I	Sporthalle Heideweg

Dienstag

17:00-18:00	Wirbelsäulentraining*	Grundschule Belm
18:00-19:00	Rope Skipping Wettkampf	Grundschule Belm
18:30-19:45	TriloChi*	Grundschule Belm
18:30-20:00	Fußball Herren I	Kunstrasenplatz
18:30-20:00	Fußball Herren IIII	Kunstrasenplatz
19:30-21:15	Volleyball Damen I + II	Sporthalle Heideweg
19:30-21:30	Tischtennis Erwachsene	Sporthalle Heideweg

Mittwoch

08:00-11:00	Wassergymnastik*	Haus St. Marien Belm
08:30-09:30	Fitnessgymnastik	Sporthalle Icker
09:00-10:00	Sanft bewegt am Vormittag*	Gymnastikhalle
18:00-19:15	Basketball Damen II	Sporthalle Heideweg
19:00-21:00	Wassergymnastik*	Haus St. Marien Belm
19:00-20:30	Fußball II	Kunstrasenplatz
19:00-20:30	Basketball Damen I	Sporthalle Heideweg
19:15-20:00	Frauengymnastik	Grundschule Belm
19:30-21:30	Badminton	Grundschule Belm
20:00-21:30	Fußball III	Kunstrasenplatz
20:30-22:00	Handball Herren I	Sporthalle Heideweg

Donnerstag

18:00-20:00	Rope Skipping Wettkampf	Grundschule Belm
18:00-19:00	Fit und Aktiv 40+	Grundschule Belm
18:30-20:00	Fußball Herren I	Kunstrasenplatz
18:30-20:00	Fußball Damen	Kunstrasenplatz
19:00-20:00	Zumba*	Gymnastikhalle
19:30-21:00	Volleyball Damen I + II + III	Sporthalle Heideweg
21:00-22:30	Fußball Ü32	Sporthalle Heideweg

Freitag

08:00-09:00	TriloChi*	Gymnastikhalle
17:30-19:00	Basketball Damen II	Grundschule Belm
19:00-20:30	Basketball Damen I	Grundschule Belm
19:30-21:30	Tischtennis Erwachsene	Sporthalle Heideweg
20:00-21:30	Fußball Herren III	Kunstrasenplatz
20:30-22:30	Badminton	Grundschule Belm

*mit Anmeldung

Training in den Ferien nur nach Absprache mit dem Übungsleiter

Stand 01.11.2022