

Sportangebote im BiB



Kursplan

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kraft- u. Ausdauer	18:30-19:30 Uhr					
Tabata	19:45-20:45 Uhr					
Zumba		18:30-19:30 Uhr				
Tai Chi			17:00-18:00 Uhr			
Selbstverteidigung für Kinder			15.30-16.30 Uhr <small>5.07.-2.08./9.08.-6.09.2023 Schnupperkurse</small>			
Rückenfit				17:45-18:45 Uhr		
Step Aerobic				19:00-20.00 Uhr		
Fit und Flott 60+					10:30-11:30 / 11:45-12:45 Uhr	
Hula Hoop			18:15-19:15 (A)/19:30-20:30 Uhr (F)			
Outdoortraining im Ennepepark			18:00-19:00 Uhr			
Wandern	1x monatlich sonntags					

Sport in der Turnhalle Gev.-Vogelsang:

Kinderturnen ab Lauffalter	15:15-16.:15 Uhr
Kinderturnen ab 4 Jahre	16:30-17:30 Uhr