

	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag		
	Dauerangebote	Kursangebote	Rehasport	Dauerangebote	Kursangebote	Dauerangebote	Kursangebote	Dauerangebote	Kursangebote	Rehasport	Dauerangebote		
vormittags 08:00 - 13:30 Uhr	MorningKick 09:00-10:00Uhr Fitnessraum Evonik KST1 MondayMorning Fitness Kraft & Cardio für Frauen 10:00 - 11:00 Uhr Fitnessraum Evonik MBr1	Miniclub 11:00-12:30 Evonik Gymnastikraum MC1 von 6-9 Mon KIDS		Fit im Kopf - Stark im Körper Lifekinetik 9:30 bis 10:30 Uhr Fitnessraum Evonik EHa1 Fit im Kopf - Stark im Körper Lifekinetik 10:45 bis 11:45 Uhr Fitnessraum Evonik EHa2		Fitness mit Musik und Kleingeräten 09:00 - 10:00 Uhr Fitnessraum Evonik GMa1	Stuhlgymnastik mit Musik 12:00 - 13:00 Uhr Gruppenraum Viactiv KEH1	All-In Fitness Yoga & Entsp. 09:15 - 10:15 Uhr Fitnessraum Evonik MoG1 Bewegungswelt Kids 09:00 - 10:00 Uhr Evonik Sporthalle Bew2 von 3-5J KIDS		Rehasport Lungensport 10:30 - 11:30 Uhr Fitnessraum Evonik RSS1 Rehasport Orthopädie 11:30 - 12:30 Uhr Fitnessraum Evonik RSS2	Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer 09:30 - 11:00 Uhr Evonik Sporthalle KSe2		
nachmittags 14:00 bis 18:00 Uhr	Alltagstraining für Senioren 14:00 - 15:00 Uhr Viactiv Gruppenraum HAu1 Schritt-für-Schritt Alltagstraining für Senioren 15:00 - 16:00 Uhr Viactiv Gruppenraum HAu2 Fitnessmix für Sie und Ihn 18:00 - 19:00 Uhr Scharounschule LSa1	AquaFitness Wassergymnastik 16:00 - 16:45 Uhr Goetheschule Schwimmbecken KUK1 Aroha 16:45 - 17:30 Uhr Wilhelm-Raabe-Schule KHH1 Hatha Yoga 16:45 - 17:45 Uhr Fitnessraum Evonik KSW1 QiGong 17:45 - 18:30 Uhr Wilhelm-Raabe-Schule KHH2		K-POP Tanzen 7-10 Jahre 18:00 - 19:00 Uhr Fitnessraum Evonik JSa1 KIDS !!! Wichtige Information !!! Kurse laufen nicht das Jahr durchgehend. Bitte vor Teilnahme und Schnuppern anfragen, ob und wann sie angeboten werden. Vereinsgruppen können auch mal außerhalb der Ferien ausfallen, dafür aber in den Ferien stattfinden. Bitte vor dem Schnuppern anfragen, ob die Vereinsgruppe aktuell stattfindet.		Ausdauer und Bewegung für Frauen 17:30 - 18:30 Uhr Scharounschule RVo1 Gesundheitssport und Ballspiele für Männer 18:00 - 19:30 Uhr Goetheschule OJa1 Bewegungswelt Kids 16:00 - 17:00 Uhr Pestalozzischule Bew2 von 3-5J Jazz Dance Kids 17:00 - 18:00 Uhr Pestalozzischule AnM1 von 8 - 11 Jahr KIDS	AquaFitness Wassergymnastik 17:30 - 18:15 Uhr Goetheschule Schwimmbecken KUK2		Märchentanz 15:00 - 16:00 Uhr Fitnessraum Evonik KAW1 Beckenboden mit Pilates 16:00 - 16:45 Uhr Fitnessraum Evonik KHH3 Linedance Stufe 2 von 3 Fortgeschrittene 16:15 - 17:45 Uhr Harkortschule KAM1 Faszien Yoga 16:45 - 17:45 Uhr Fitnessraum Evonik KHH6		Mild Yoga Ü50 18:00 - 19:15 Uhr Fitnessraum Evonik KDA1 Folge uns und bleib informiert  		
abends 18:00 - 22:00 Uhr	Volleyball Hobby gemischt - Fortg. 18:00 - 20:00 Uhr Goetheschule HWI1 Volleyball Hobby für Frauen 18:00 - 19:30 Uhr Hauptschule Marl-Hamm MBü1 Fitness mit Musik und Kleingeräten 19:30 - 20:30 Uhr Martin-Buber-Schule AMe1 Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer 19:30 - 21:00 Uhr Evonik Sporthalle KSe1	Yin Yoga 19:00 - 20:00 Uhr Pfarrh. St. Heinrich KHH7 Linedance Stufe 1 von 3 Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen und für Anfänger 18:15 - 19:15 Uhr Martin-Buber-Schule KAM3	Rehasport Lungensport 18:00 - 19:00 Uhr Pfarrheim Bonifatius RAD1 Rehasport Orthopädie 19:00 - 20:00 Uhr Pfarrheim Bonifatius RAD2	K-POP Tanzen 11 J. bis Erw. 19:00 - 20:00 Uhr Fitnessraum Evonik JSa1 Sunshine-Aerobic 19:00 - 20:00 Uhr Scharounschule MBÜ2 Fatburner Intervall X-trem 20:00-21:00Uhr Scharounschule KST2	Linedance Stufe 3 von 3 Fortgeschrittene 18:15 - 19:45 Uhr NBZ Hüls-Süd KAM2	Ganzkörpertraining für Sie und Ihn 18:00 - 19:30 Uhr ASGSG Halle (links) EKa1 FeelGoodFitness Kraft & Cardio für Frauen 19:00 - 20:00 Uhr Scharounschule MBR3 PowerFitness Kraft & Cardio für Frauen 20:00 - 21:00 Uhr Scharounschule MBR2 Discofox (Salsa/Bachata) für Paare 20:00 - 21:30 Uhr Martin-Buber-Schule OGe1	AquaFitness Wassergymnastik 18:30 - 19:15 Uhr Goetheschule Schwimmbecken KUK3		Kids Fit & Chill 18:00 - 19:00 Uhr Fitnessraum Evonik KIDS FFitnessraum Evonik KHH5 6-10 Jahre ZUMBA Fitness 18:00 - 19:00 Uhr Evonik Sporthalle KYR1 Discochart Paare 20:00 - 21:30 Uhr Käthe Kollwitz Schule KBP1	Abteilung Gesundheit Fitness 			
Stand 02.07.2026				Fitness allgemein Fitness gemischte Gruppen		Gesundheitstraining Volleyball/Ballspiele		Entspannung Tanzen		Wassergymnastik Rehasport auf Verordnung		Speziell für Kinder	KIDS