

Montag	
08:00	Rückentraining Bedienstete Fortgeschrittene GH
09:00	Bodytoning GH €
12:00	Stretching TH
12:15	Bewegte Mittagspause Bedienstete SGZ
14:00	Kindersport bis 8 Jahre TH €
14:45	Yoga Anfänger SGZ €
15:00	Kindersport bis 6 Jahre TH €
15:00	Kindersport bis 6 Jahre SH €
16:00	Futsal Anfänger SH
16:00	Kindersport Eltern und Kinder bis 4 Jahre TH €
17:00	Ausgleichsport für Frauen Frauen TH
17:00	Fußball Wettkampftraining Hartplatz 1+2
17:00	Futsal Fortgeschrittene SH
17:00	Krafttraining Stadion-Krafraum
17:00	Step-Workout GH €
18:00	Fechten Fortgeschrittene GBS-Halle
18:00	Mojastre GH
18:00	Schach S1/18 202
18:00	Unihockey TH
18:30	Schwitz-Fit SH
19:00	Akrobatik Anfänger + Fortgeschr. TH
19:00	Funktionsgymnastik für Ausdauersportler TH
19:00	Volleyball Fortgeschrittene DI-GH
19:00	Volleyball Anfänger Kasinostraße
19:30	Aikido SH
19:30	Modern Sports Karate Anfänger und Fortgeschrittene SH
19:30	Taekwon-Do Anfänger und Fortgeschrittene SH
20:00	Aerobic/Step- 3/4 NEU!!! GH €
20:00	Basketball DI-SH
20:00	Judo Anfänger + Fortgeschr. Sportpark Kranichstein
20:00	Reiten Darmstädter Reiterverein
20:00	Rock n' Roll TH €
20:00	Schwimmen Wettkampftraining Schwimmbad Bessungen
20:30	Akrobatik Fortgeschrittene
20:45	Unterwasser-Rugby Hallenbad Griesheim
21:00	Boxen GH
21:00	Kanupolo Trainingsbad Dieburg
21:00	Ultimate Frisbee SH
21:30	Tischtennis Wettkampftraining TH

Dienstag	
08:00	Gymnastik für Ältere GH
09:00	Gymnastik für Ältere GH
14:15	Schach Glaskasten (FH)
16:00	Jazz-Dance Fortgeschrittene GH
16:00	Tischtennis (Spielstunde) Anfänger + Fortgeschr. TH
16:50	Unterwasser-Rugby Schwimmbad Weiterstadt
17:00	Einradfahren Kinder und Anfänger SH
17:00	Tai-Chi Chuan Fortgeschrittene Erich Kästner Schule €
17:00	Trampolin SH
17:00	Volleyball (Technikkurs) Frauen (Fortgeschrittene) SH
17:30	Gesundheitssport für Alle TH
17:30	Step-Aerobic GH €
18:00	Fußball DI-SH
18:30	Bodytoning GH €
18:30	Funktionelles Rückentraining TH
18:30	Rugby Wettkampftraining Sportgelände Blau-Gelb DA
18:30	Skigymnastik SH
19:00	Sportbootführerschein-Binnen S1/03 110 €
19:30	Ami-Jitsu TH
19:30	Bridge S1/03 9
19:30	Karate TH
19:30	Power-Press GH €
19:30	Surprise Aerobic SH
19:30	Volleyball Spielstunde DI-GH
20:00	Badminton DI-SH
20:00	Folkloretanz S1/03 25
20:00	Sportschiessen Schützenhaus Spachbrücken
20:30	Folkloretanz Vorführgruppe Bessunger Knabenschule
20:30	Handball Spielstunde SH
21:00	Capoeira DI-GH
21:00	Ju-Jutsu Anfänger + Fortgeschr. TH
21:00	Shinson Hapkido Anfänger GH
21:00	Tauchen Trainingsbad Dieburg
22:00	Schwimmen Trainingsbad Dieburg

- € = kostenpflichtig
- 🥋 = Kampfsportkarte
- 🏊 = Wassersportkarte
- ! = bitte Hinweise im Internet und Aushänge beachten!

TH = Turnhalle (TUD) DI-GH = Gymnastikhalle (h_da)
 SH = Spielhalle (TUD) DI-SH = Sporthalle (h_da)
 GH = Gymnastikhalle (TUD) DI/H10 = Haus 10 (h_da)

Mittwoch	
09:30	Dozenten-Damen TH
11:20	Schwimmen Ausdauertraining Trainingsbad
12:15	Bewegte Mittagspause Bedienstete S1/04 2
14:30	Sport für ältere Männer TH
15:30	Funktionelles Rückentraining GH
15:30	Trampolin SH
16:00	Volleyball (Technikkurs) Frauen (Anfänger) TH
17:00	Box-Aerobic Anfänger GH €
17:00	Fußball Wettkampftraining Hartplatz 1+2
17:00	Ropeskipping NEU!!! SH
17:30	Aerobic Workout TH
17:30	Volleyball Fortgeschrittene Kasinostraße
17:30	Volleyball Wettkampftraining Kasinostraße
18:00	Fechten Fortgeschrittene GBS-Halle
18:00	Schwitz-Fit SH
18:00	Silat Fachschule für Sozialpädagogik
18:00	Street-Dance Fortgeschrittene GH
18:30	Footbag DI-GH
18:30	Jazz-Dance Anfänger und Mittelstufe TH €
18:45	Quanten-Sprünge Edith-Stein-Schule
19:00	Basketball SH
19:00	Yoga Anfänger SGZ €
19:30	Fechten Anfänger GBS-Halle
19:30	Stepptanz Anfänger GH €
19:45	Schwimmen Wettkampftraining Nordbad
20:00	Basketball DI-SH
20:00	Einradfahren GBS-Halle
20:00	Street-Dance Anfänger TH €
20:00	Tischtennis DI-GH
20:15	Stepptanz Mittelstufe GH €
20:20	Yoga Fortgeschrittene SGZ €
20:45	Gerätturnen SH
20:45	Modern Sports Karate Fortgeschr.+Wettkampf SH
21:00	Gesellschaftstanz 18.10. - 20.12.2006 TH €
21:00	Hockey Böllenfalltorhalle
21:00	Salsa 10.01. - 07.02.2007 TH €
21:15	Boxen SH
21:15	Stepptanz Oberstufe GH

Donnerstag	
08:30	Gymnastik für Ältere GH
14:00	Mountainbiken Eingang Schwimmbad Stadion
16:00	Bewegter Feierabend Bedienstete S1/04 2
16:30	Rhönradturnen SH
16:30	Tennis Anfänger Tennishalle Hochschulstadion €
17:00	Baseball/Softball Hartplatz 1+2
17:00	Basisgymnastik TH
17:00	Box-Aerobic Fortgeschrittene GH €
17:00	Funktionelles Training SH
17:00	Tai-Chi Chuan Anfänger Elly-Heus-Knapp Schule €
17:30	Tennis Fortgeschrittene 2 Tennishalle Hochschulstadion €
18:00	Ami-Jitsu SH
18:00	Bergsport TH
18:00	Fußball DI-SH
18:00	Gesellschaftstanz Anfänger €
18:00	Ju-Jutsu Fortgeschrittene SH
18:00	Karate SH
18:00	Krafttraining Stadion-Krafraum
18:00	Modern Sports Karate Anfänger und Fortgeschrittene SH
18:00	Power-Press GH €
18:30	Rugby Sportgelände Blau-Gelb DA
19:00	Gesellschaftstanz Fortgeschrittene €
19:00	Showtanz Fortgeschrittene DI-H10/007
19:00	Volleyball Spielstunde DI-GH
19:30	Schwitz-Fit SH
19:30	Taekwon-Do Anfänger und Fortgeschrittene TH
19:30	Yoga Fortgeschrittene GH €
20:00	Badminton DI-SH
20:00	Folkloretanz Anfänger S1/03 175
20:00	Gesellschaftstanz freie Übungszeit
20:00	Jonglage Fortgeschrittene Vorraum Köhlersaal
20:00	Jonglage Anfänger Vorraum Köhlersaal
20:00	Judo Anfänger + Fortgeschr. Sportpark Kranichstein
20:15	Volkstanz (DA Spielschar) Anfänger + Fortgeschr. S1/03 9
20:30	Badminton Spielstunde SH
20:45	Gesellschaftstanz Intensivkurs GH €
21:00	Aikido SH
21:00	Folkloretanz Fortgeschrittene S1/03 175
21:00	Unihockey TH
22:00	Folkloretanz mit Live-Musik S1/03 175

Freitag	
08:00	Rückenschule Bedienstete Anfänger GH
12:00	Tennis Anfänger Tennishalle Hochschulstadion €
13:00	Bauchtanz Fortgeschrittene GH €
13:00	Tennis Fortgeschrittene 1 Tennishalle Hochschulstadion €
15:00	Nordic Walking Trainingsstunde TU-Stadion (Eiche)
15:30	TU-Bedienstete SH
16:00	Badminton Spielstunde TH
16:00	Ultimate Frisbee Sporthalle Berufsschulzentrum
16:30	Silat GH
17:00	Dozentensport SH
17:30	Fußball Spielstunde Hartplatz 1+2
18:00	Baseball/Softball Ludwig-Georgs-Gymnasium
18:00	Fechten Fortgeschrittene GBS-Halle
18:00	Step-Aerobic GH €
18:30	Fitnesscircle SH
19:00	Body-Styling GH €
19:00	Gerätturnen TH
19:00	GKM Volkstanzensemble Anfänger S1/03 25
19:30	Schwitz-Fit SH
20:00	Boxen GH
20:00	Einradhockey Wilhelm-Leuschner-Schule
20:30	Volleyball Fortgeschrittene SH
21:00	Ju-Jutsu Wettkampftraining GH
21:00	Shinson Hapkido Anfänger und Fortgeschrittene TH
Samstag	
10:30	Freies Schwimmen bis 14.03.2007 Trainingsbad €
11:00	Move & Relax GH €
12:00	Family-Fit SH
12:00	Family-Fit Kinder TH
14:00	Ausgleichssport DI-GH
15:30	Fußballtreffs DI-SH
19:00	Tischtennis DI-GH
Sonntag	
13:00	GKM Volkstanzensemble Anfänger Sporthalle Viktoriaschule
13:15	Rudern HSZ
15:00	GKM Volkstanzensemble Fortgeschrittene Sporthalle Viktoriaschule
15:30	Capoeira DI-GH
17:30	Kung Fu DI-GH
18:00	Fußballtreffs DI-SH