

Montag

Zeit	Gymnastikhalle	Kraftraum	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Stadion	Rasenplatz	Weitere Außenanlagen	Tennis	Extern
16-17	Barre Workout	Kraftraum geöffnet <i>ab 14:00 Uhr</i>	Turnen	Volleyball Freies Spiel		Klettern TR/Vorstieg	Schwimmen Freies Training ab 14:00 Uhr			Sauna geöffnet wie Schwimmhalle	Tennis A (Platz 1)	
17-18	Lindy Hop			Volleyball Hallentraining			16-18 Uhr Rettungsschwimmen				Tennis A (Platz 1)	
18-19	Vinyasa Yoga		Standard-/ Lateinam. Tänze	Kondi-Workout		Uni Masters	17.30-19 Uhr Bogenschießen freies Training			Kajak A 19-21 Uhr Regensburg Kanu Club		
19-20	Handstandkurs		Karate	HIIT 1 <i>(bei gutem Wetter im Stadion)</i>		Schwimmen Freies Training bis 21:30	18.30-20 Uhr Roundnet			Rudern A 17- 18.30; 18.30-20 Uhr RRK		
20-21	Salsa F		Selbst- verteidigung	Basketball Freies Spiel	Vertikaltuch A (20-21) F (20:30-22)					Motorboot-, Segel- und Funkurse div. Termine siehe Homepage Info- veranstaltung 28.04.18.30 Uhr H50 Klaro Charter		
21-22	Salsa A	Kraftraum schließt <i>um 21:45 Uhr</i>	Calisthenics		Klettern TR/Vorstieg							

Dienstag

Zeit	Gymnastikhalle	Kraftraum	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Stadion	Rasenplatz	Weitere Außenanlagen	Tennis	Extern
16-17	After Work Yoga	Kraftraum geöffnet <i>ab 14:00 Uhr</i>					14-16 Uhr Schwimmen freies Training 16-17 Uhr Long-Dist.-Prep 17-18 Uhr Erwachsene A 18-19 Uhr Aquafit			Runclub 8-9 Uhr Treff: Pforte 16:30-18:00 Bogenschießen A	Tennis A (Platz 1) Tennis F (Platz 2)	Rudern A 15.15-16.45 RRK
17-18	Bauch-Beine-Po		Disco Fox	Badminton Techniktraining						Beachvolleyballtraining Beachvolleyballplatz	Tennis A (Platz 1) Tennis F (Platz 2)	Rudern A RRK
18-19	Strength Burn		Jumping Fitness	Kondi-Workout		Freies Klettern		18-19 Uhr Runletics - Lauftraining	17.30-19 Uhr Parkour Slackline Anlage 18-19:30 Uhr Tai Ji Quan Seminarraum	Tennis F (Platz 2)		
19-20	Step Choreo F		Pilates	Kickboxaerobic <i>(bei gutem Wetter im Stadion)</i>						18.00-20 Uhr MTB Fahrtechnik A Rasenplatz Jährig		Rudern F RRK
20-21	Judo Aikido - Bewegung und Bewusstheit		Akrobatik A	Handball freies Spiel	Fechten (-21:30)	Freies Klettern Kurse	Schwimmen freies Training bis 21.30 Uhr					
21-22		Kraftraum schließt <i>um 21:45 Uhr</i>	Akrobatik F									Sauna geöffnet wie Schwimmhalle

Mittwoch

Zeit	Gymnastikhalle	Kraftraum	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Stadion	Rasenplatz	Weitere Außenanlagen	Tennis	Extern
16-17	Balance Vinyasa Flow Yoga	Kraftraum geöffnet ab 14:00 Uhr	Bachata Sensual & Salsa L.A.	Handball A 16-17 Handball Spiel-und Techniktraining 16.30-18			ab 14 Uhr Schwimmen freies Training			Zen Meditation BGM/SGM botanischer Garten	8-9 Uhr Tennis A 9-10 Uhr Tennis A (Platz 2)	
17-18	Zumba		Powerbauch				Inklusionschwimmen	Run X Lauf F		16:30-18:00 Bogenschießen A	Tennis A (Platz 1) 16-17 Uhr	
18-19	Dance Moves		Acro Dance	HIIT 2	Freies Klettern	Schwimmen Freies Training bis 21:30	Leichtathletik	18-20 Uhr Flag Football Reller Rasenplatz	Murph Challenge Calisthenics Gerüst	Tennis A (Platz 1)	18:00-20:00 Billiard Carambolage Billiardclub Rgbg	
19-20	Hip Hop A		Calisthenics	Jürgen Yoga					Calisthenics Calisthenics Gerüst			
20-21	Hip Hop F		Turnen	Unihockey/ Floorball		Trampolin	Lauf 10!				Outdoor Kletterkurs 18:20.15 Uhr Deschan 1. Kurs:23.04.25; 30.04.25; 07.05.25; 14.05.25 2. Kurs: 21. 05.25; 28.05.25; 04.06.25; 11.06.25	
21-22	ReLoco Crew	Kraftraum schließt um 21:45 Uhr										Freies Klettern

Donnerstag

Zeit	Gymnastikhalle	Kraftraum	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Stadion	Rasenplatz	Weitere Außenanlagen	Tennis	Extern
16-17	Brazilian Jiu Jitsu	Kraftraum geöffnet <i>ab 14:00 Uhr</i>	Tischtennis + Inklusionssport				ab 14 Uhr Schwimmen Freies Training		16:00-17:30 Fußball Damen A Fischer	Runclub 8-9 Uhr Treff: Pforte Sauna geöffnet wie Schwimmhalle		Rudern A 15.30-17.00 RRK
17-18	Power Vinyasa Yoga		Capofit	Kondi-Mix					16:30-18:00 Discgolf Spieltreff			Rudern A RRK Rudern F RRK
18-19	Pilates		Akrobatik A	Zumba		Freies Klettern	Techniktraining F	17.30-19.00 Orientierungslauf Treffpunkt Rollhockeyplatz 18-19 Uhr Anaerobics - Outdoortraining	18.00-20 Uhr MTB Fahrtechnik	Schach 18-20 Uhr Cafete		
19-20	Step Aerobic A		Akrobatik F	Athletiktraining <i>(bei gutem Wetter im Stadion)</i>		Karate	Technikkurs A		18.30-20 Uhr Ultimate Frisbee Mehrzweckplatz			Tennis A
20-21			Turnen Freies Training	Basketball Training			Freies Klettern	Unterwasserrugby 20.00-21.30	20-21 Uhr Ultimate Frisbee Freies Training		Tennis F	
21-22	Tango Argentino	Kraftraum schließt <i>um 21:45 Uhr</i>		Basketball Freies Spiel								

Freitag

Zeit	Gymnastikhalle	Kraftraum	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Stadion	Rasenplatz	Weitere Außenanlagen	Tennis	Extern
16-17	Ballett A	Kraftraum geöffnet ab 14:00 Uhr	Power&Stretch	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Schwimmen Freies Training 9:00-11:00 und ab 14:00 Uhr bis 18:00			Sauna 14:00 Uhr bis 20:30		14.00 -15.30 Snooker CSC Rgbg 08
17-18	Ballett F		Cyr Wheel			Torso Complete				15.30-17 Uhr Aikido Stock/Schwert Treffpunkt Pforte (nur bei gutem Wetter)	Tennis A (Platz 1)	Rudern A RRK
18-19	Yoga English			Volleyball		Aquafit		Tennis A (Platz 1)				
19-20	Bachata Moderna & Sensual Schlesmann/ Lohvina		Parkour	Unihockey/ Floorball		Völkerball	Schwimmen Freies Training bis 20:30			Slackline freies Training/ Treff		Rudern A RRK
20-20:30		Kraftraum schließt um 20.15 Uhr										

