

Übungs- und Trainingszeiten Breitensport und Hallenbelegung



Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Übungsgruppe Übungsleiter Uhrzeit		Übungsgruppe Übungsleiter Uhrzeit	Übungsgruppe Übungsleiter Uhrzeit	Übungsgruppe Übungsleiter Uhrzeit	Übungsgruppe Übungsleiter Uhrzeit	Übungsgruppe Übungsleiter Uhrzeit
Fitness Frauen Ü60 Inge Röckerrath 9:30 - 10:30 Uhr		KiTa St. Anna Thier 9:30 - 11:00 Uhr	KiTa St. Anna Thier 9:30 - 11:00 Uhr	Rückengymnastik Jenny Renner 9:00 - 10:00 Uhr	KiTa St. Anna Thier 9:30 - 11:00 Uhr	Volleyball Julius Sippach 13:00 - 15:00 Uhr
START Projekt Ökumenische Initiative 12:30 - 14:00 Uhr				Fitness Männer Ü60 Achim Billstein 16:00 - 17:30 Uhr		
Noh Bieneen Noh Bieneen 17:00 - 18:30 Uhr		Jumping Fitness Sabrina Annis 18:00 - 19:00 Uhr	Jumping Fitness Sabrina Annis 18:00 - 19:00 Uhr		Eltern-Kind Turnen (bis 4 - 6 J.) Nadine Rolfs 16:15 - 17:00 Uhr	
Nordic Walken Frauen Inge Röckerrath (Draußen) 17:30 - 19:00 Uhr				Step Aerobic Nicole Büchler 19:30 - 20:30 Uhr	Dance Fitness Nicole Büchler 19:30 - 20:30 Uhr	
Fitness Männer Achim Billstein (Drinnen) 19:30 - 21:00 Uhr		Fußball Ü32 Sebastian Rolfs (Sportplatz) 19:30 - 21:00 Uhr	Yoga Theresa Rolfs 18:15 - 19:30 Uhr 19:45 - 21:00 Uhr			