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
				Rückengymnastik Jenny Renner 9:00 - 10:00 Uhr		
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		**KiTa St. Anna Thier** 9:30 - 11:00 Uhr	
START Projekt Ökumenische Initiative 12:30 - 14:00 Uhr				**Eltern-Kind Turnen (bis 4 J.)** Nadine Rolfs 15:30 - 16:15 Uhr		**Volleyball** Julius Sippach 13:00 - 15:00 Uhr
		Fitness Männer Ü60 Achim Billstein 16:00 - 17:30 Uhr	**Bambini** Jan Merkert / René Dahl / Jonas Berghaus 17:00 - 18:00 Uhr	**Eltern-Kind Turnen (bis 4 - 6 J.)** Nadine Rolfs 16:15 - 17:00 Uhr	**Bambini bis C - Jugend** Christian Kremer 16:30 - 18:00 Uhr	
Noh Bieneen Noh Bieneen 17:15 - 18:45 Uhr	**Nordic Walken Frauen** Inge Röckerrath (Draußen) 17:30 - 19:00 Uhr	**Jumping Fitness** Sabrina Annis 18:00 - 19:00 Uhr	**Jumping Fitness** Sabrina Annis 18:00 - 19:00 Uhr	**D - Jugend (1 und 2)** Jörg Metzger / Vignesh Schleiser 17:00 - 18:15 Uhr	**Fitness Männer** Achim Billstein 18:15 - 19:15 Uhr	
Fitness Männer Achim Billstein (Drinnen) 18:45 - 21:00 Uhr	**Fußball Ü32** Sebastian Rolfs (Sportplatz) 19:30 - 21:00 Uhr	**Step Aerobic** Nicole Büchler 19:30 - 20:30 Uhr	**Dance Fitness** Nicole Büchler 19:30 - 20:30 Uhr	**Yoga** Theresa Rolfs 18:15 - 19:30 Uhr 19:45 - 21:00 Uhr	**Tischtennis** Ludwig Röckerath 19:15 - 21:15 Uhr	

© November 2026