

Das aktuelle Pandemie Sportprogramm ab 07.10.2020

Das aktuelle Pandemie-Sportprogramm

Montag:

17.00 – 17.45 Uhr Karate-Do Kinder 6-10 Jahre (GGS Kaiserswerth)

18.00 – 18.45 Uhr Karate-Do Kinder 10 –14 Jahre (GGS Kaiserswerth)

19.00 – 21.00 Uhr Karate-Do (GGS Kaiserswerth)

18.00 – 19.00 Uhr Herrengymnastik (DH)

19:30 – 20:30 Uhr Damengymnastik (DH)

Dienstag:

16.00 – 16.45 Uhr HipHop ab 7 J. (GGS Kaiserswerth)

17.00 – 17.45 Uhr HipHop ab 10 J. (GGS Kaiserswerth)

18.00 – 19.00 Uhr Feldenkrais (GGS Kaiserswerth)

19.00 – 20.00 Uhr Body Styling (Achtung ab 27.10.! Kleine SH Grundschule Wittlaer)

Mittwoch:

16:30 -17:30 Uhr Nordicwalking: (Parkplatz An St. Swibert)

17:00 -18.00 Uhr Haltung und Bewegung (GGS Kaiserswerth)

18:00 -19.00 Uhr Faszientraining (GGS Kaiserswerth)

18.45 – 19.45 Uhr Bauch, Beine, Po (DH)

20.00 – 21.00 Uhr Coretraining (Kleine Diakoniehalle)

20.00 – 21.30 Uhr Power Yoga (GGS Kaiserswerth)

20.00 – 21.30 Uhr Body Fit (ab 28.10. neue Halle Grundschule Wittlaer)

Donnerstag:

17.00 – 17.45 Uhr Karate-Do Kinder 6-10 Jahre (**GGG Kaiserswerth**)

18.00 – 18.45 Uhr Karate-Do Kinder 10 –14 Jahre (**GGG Kaiserswerth**)

19.00 – 21.00 Uhr Karate / Tai Chi (**GGG Kaiserswerth**)

20.00 – 21.30 Uhr Basketball Erwachsene (**Kleine Halle Theodor Fliedner**)

Samstag:

09:00 – 10:00 Uhr 50+ Spaß an der Bewegung (**Kleine Diakoniehalle**)

09.00 - 10.00 Uhr Pilates **ab 31.10. kleine Halle Theodor Fliedner Gymnasium**

10.00 - 11.00 Uhr Pilates **ab 31.10. kleine Halle Theodor Fliedner Gymnasium**

11.00 – 12.00 Uhr Pilates **ab 31.10. kleine Halle Theodor Fliedner Gymnasium**

Sonntag:

19 – 20:30 Uhr Yoga (**Kleine Diakoniehalle**)

- **KB = Klemensbrücke:** Die Wiese unterhalb der Klemensbrücke. Richtung Unterführung mit dem Spielplatz im Rücken Richtung Parkplatz laufen.
- **DH = Diakoniehalle:** Wiese hinter der Halle vor dem Schwesternwohnheim. Einfach den Weg an der Halle vorbeigehen.
- **KS = Kalkumer Schlosspark:** Eingang von der Kalkumer Schlossallee.
- **LZ = Lantzcher Park**

