

Montag

Krabbelgruppe 1-2 Jahre 16.00 -17.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Kinder-Yoga 6.9 Jahre 16.30 -17.15 Uhr Kindergarten Fliednerstraße

Shaolin Karate Do 6-10 J. 17.00 – 18.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Shaolin Karate Do 11-14 J. 18.00 – 19.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Herrengymnastik 19.00 – 20.00 Uhr Suitbertus Gymnasium

Prenatal Yoga 18.00 – 19.00 Uhr Spiegelsaal TFG

Damengymnastik 19.30 - 20.30 Uhr SH Diakonie

Workout BBP 20.00 – 21.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Shaolin Karate Do 19.00 – 21.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Dienstag

Nordic/-Walking 08.00 – 09.00 Uhr Kaisersw. Markt/Rheinufer

Kinderturnen 4-6 J. 16.00 – 17.00 Uhr Grundschule Lohausen

Kinderturnen 7-10J. 17.00 – 18.00 Uhr Grundschule Lohausen

Hip-Hop Tanzen 7-11. J. 16.00 - 16.45 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Hip-Hop Tanzen 12-16. J. 16.45 - 17.30 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Feldenkrais 18.00 – 19.00 Uhr per ZOOM

Bodystyling 19.00 – 20.00 Uhr Grundschule Wittlaer

After work fitness 19.00 – 20.00 Uhr Spiegelraum kl. Halle TFG

Yoga Nidra 20.30 – 21.15 Uhr per ZOOM

Tischtennis BSG 17.00 – 20.00 Uhr SH Kalkumer Straße

Mittwoch

Buggy Fit 09.30 -10.30 Uhr Treffpunkt unter der Klemensbrücke/Spielplatz

Eltern/Kind-Turnen 16.00 – 17.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Eltern/Kind-Turnen 17.00 – 18.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Eltern/Kind-Turnen 16.00 – 17.00 Uhr Grundschule Lohausen

Kinderturnen 4-6J. 17.00 – 18.00 Uhr Grundschule Lohausen

Basketball 11/ 12 Jahre 15.30 – 16.30 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Basketball 7/8 Jahre 16.30 – 17.30 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Basketball 9/10 Jahre 17.30 – 18.30 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Rückentraining Fortgeschr. 16.00- 17.00 Uhr Spiegelraum kl. Halle TFG

Rückentraining Ungeübte 17.00- 18.00 Uhr Spiegelraum kl. Halle TFG

Tischtennis Erw. Liga/Hobby 18.00 - 22.00 Uhr Suitbertusgymnasium

Power Yoga 20.00 -21.30 Uhr per ZOOM

Nordicwalking 16.30 – 17.30 Uhr Parkplatz An St. Swidbert

Haltung und Bewegung 18.00 – 19.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Faszientraining 19.00 – 20.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Hallenfußball 20.00 – 22.00 Uhr Grundschule Wittlaer gr. Halle

Donnerstag

Nordic/-Walking 08.00 – 09.00 Uhr Kaisersw. Markt/Rheinufer

Jugend-Badminton 18.00 – 19.30 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Basketball 13-17 Jahre 16.00 – 18.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Tischtennis Jugend fortg. 18.00 – 20.00 Uhr SH Lohausen

Tischtennis Erw. 20.00 - 22.00 Uhr SH Lohausen

Tai Chi 19.00 -20.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Basketball-Mixed 20.00 - 21.30 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Volleyball Mixed 20.00 – 22.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Volleyball Mixed Liga 20.00 – 22.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Freitag

Baby-Bewegungsangebot 6-12 Monate 15.00 - 16.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Eltern/Kind-Turnen 16.00 – 17.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Eltern/Kind-Turnen 17.00 – 18.00 Uhr Grundschule Kaiserswerth

Eltern/Kind-Turnen 15.00 – 16.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Eltern/Kind-Turnen 16.00 – 17.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Kinder-Turnen 15.00 – 16.00 Uhr Grundschule Lohausen

Kinder-Turnen 16.00 – 17.00 Uhr Grundschule Lohausen

Kinder - Turnen 4-6 J. 16.00 - 17.00 Uhr SH Diakonie

Kinder - Turnen 6-8 J. 17.00 - 18.00 Uhr SH Diakonie

Badminton Erwachsene 19.00 -21.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Bewegt ins Wochenende 19.00 20.00 Uhr per Zoom

Samstag

50+/Gymnastik 09.00 – 10.15 Uhr SH Diakonie

Pilates 09.00 – 10.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Pilates 10.00 – 11.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Pilates 11.00 – 12.00 Uhr SH Theodor Fliedner Gymnasium

Hulla Hoop 10.30 – 11.30 Uhr SH Diakonie

Sonntag

Hatha Yoga 18.00 -19.30 Uhr SH Diakonie