



UNSER SPORTANGEBOT

Montag

Sitzgymnastik	17.00 – 18.00 Uhr	SH Diakonie
Yoga ab 4. Klasse	17.30 – 19.00 Uhr	Kita Fliednerstraße
Shaolin Karate Do 6-9 J.	17.30 – 18.30 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Shaolin Karate Do 10-14 J.	18.30 – 19.30 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Jugendbasketball ab. 14. J	18.00 – 19.15 Uhr	SH Diakonie
Herrengymnastik	19.00 – 21.00 Uhr	SH Suitbertus Gymnasium
Damengymnastik	19.30 – 20.30 Uhr	SH Diakonie
Shaolin Karate Do	19.30 – 20.30 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Workout BBP	20.00 – 21.00 Uhr	SH Suitbertus Gymnasium
Circuit-/ Cardio	20.30 – 21.30 Uhr	SH Diakonie
Ballsport Herren	20.30 – 22.00 Uhr	Grundschule Lohausen

Dienstag

Nordic/-Walking	08.00 – 09.00 Uhr	Kaisersw. Markt/Rheinufer
HipHop ab 7 J.	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
HipHop ab 10 J.	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
HipHop ab 13 J.	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Feldenkrais	18.00 – 19.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Kinderturnen 4-6 J.	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kinderturnen 7-10J.	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kindersport 11-14J.	18.00 – 19.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Step and shape	19.00 – 20.00 Uhr	SH (Spiegelraum) TFG
Power Bauch	20.00 – 20.30 Uhr	SH (Spiegelraum) TFG
Tischtennis BSG	17.00 – 20.00 Uhr	SH Kalkumer Straße
Bodystyling	20.40 – 21.40 Uhr	Grundschule Lohausen

Mittwoch

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 10/ 11 Jahre	15.30 – 16.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Basketball 7/8/9 Jahre	16.30 – 17.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Basketball 10-13 Jahre	17.30 – 18.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Rückengymnastik	16.00 – 17.00 Uhr	SH (Spiegelraum) TFG
Rückengymnastik	17.00 – 18.00 Uhr	SH (Spiegelraum) TFG
Nordicwalking	16.30 – 17.30 Uhr	Parkplatz An St. Swidbert
Tischtennis	18.00 – 22.00 Uhr	SH Suitbertusgymnasium
Haltung und Bewegung	18.00 – 19.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Faszientraining	19.00 – 20.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Fatburner/Deepwork	19.00 – 20.00 Uhr	SH Diakonie
BeBalance	20.00 – 21.00 Uhr	SH Diakonie
Hallenfußball	20.00 – 22.00 Uhr	SH Graf Recke Stiftung
Yoga (Hatha)	20.15 – 21.45 Uhr	Grundschule Kaiserswerth



UNSER SPORTANGEBOT

Donnerstag

Nordic/-Walking	08.00 – 09.00 Uhr	Kaisersw. Markt/Rheinufer
Shaolin Karate Do 6-9 J.	17.30 – 18.30 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Shaolin Karate Do 10-14 J.	18.30 – 19.30 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Jugend-Badminton	18.00 – 20.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Tischtennis	18.00 – 22.00 Uhr	SH Lohausen
Muscle Power	18.45 - 19.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
step aerobic	19.30 – 20.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Tai Chi	19.30 – 20.30 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

Eltern/Kind-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Eltern/Kind-Turnen	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Kinder-Turnen	15.00 – 16.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kinder-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kinder-Turnen	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kinder-Turnen	15.00 – 16.00 Uhr	SH Diakonie
Kinder-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	SH Diakonie
Kinder-Turnen	17.00 – 18.00 Uhr	SH Diakonie
Fitness Mixed	19.00 – 20.00 Uhr	SH Diakonie
Badminton	19.30 – 21.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium

Samstag

50+/Gymnastik	09.00 – 10.00 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
Eltern-/Kind-Turnen	15.30 – 16.30 Uhr	SH Diakonie
Zumba	17.00 – 18.00 Uhr	SH Diakonie

Sonntag

Rückenfit	09.00 – 10.00 Uhr	SH Diakonie
Stärk. der Tiefenmuskulatur	10.00 – 11.00 Uhr	SH Diakonie
Hallenfußball	17.00 – 19.00 Uhr	SH Diakonie
Yoga	19.30 – 21.00 Uhr	SH Diakonie