

Badminton

| | | | |
|--|---------------------------------------|---------------|----------------|
| Badminton (Kinder bis 15 Jahre, Anfänger) | Montag | 18.00 - 19.00 | Großsporthalle |
| Badminton (Jugend ab 15 Jahre, Fortgeschrittene) | Montag | 19.00 - 20.30 | Großsporthalle |
| Badminton (Erwachsene, Hobbyspieler) | Freitag | 20.00 - 22.00 | Stadthalle |
| Speedminton (April-Oktober) | in den Trainingszeiten nach Absprache | | |

Ballett

| | | | |
|---------------------|------------|---------------|------------|
| Ballettgruppen I-VI | Donnerstag | 14.30 - 19.00 | Jugendheim |
|---------------------|------------|---------------|------------|

Basketball

| | | | |
|--|--------|---------------|----------------|
| männl./weibl. Jugend, Männer, Hobbyspieler | Montag | 19.30 - 21.00 | Großsporthalle |
|--|--------|---------------|----------------|

Beach-Volleyball

| | | | |
|--------------------------------------|------------|---------------|--------------------------------------|
| Beach-Volleyball (April - September) | Donnerstag | 18.00 - 20.00 | Beach-Volleyballplatz (Tennisanlage) |
| | Samstag | 15.00 - 17.00 | Beach-Volleyballplatz (Tennisanlage) |

Bogenschießen

| | | | |
|---|-----------|---------------|-----------------|
| Jugend (2 Gruppen, 15.00 Uhr und 16.30 Uhr) | Dienstag | 15.00 - 18.00 | DJK Sportanlage |
| Erwachsene (offenes Training) | Di. + Mi. | 18.00 - 20.00 | DJK Sportanlage |
| | Samstag | 15.30 - 17.00 | DJK Sportanlage |
| Frauen | Samstag | 14.00 - 15.30 | DJK Sportanlage |

Wintertraining (Oktober bis April):

| | | | |
|-------------------------------|---------|---------------|----------------|
| Jugend | Freitag | 18.00 - 19.30 | Großsporthalle |
| Erwachsene (offenes Training) | Samstag | 17.30 - 19.30 | Großsporthalle |

Boule

| | | | |
|-------------------------|------------|---------------|-----------------|
| Boule (April – Oktober) | Donnerstag | 18.00 - 19.30 | DJK Sportanlage |
| Boule (Oktober – April) | Donnerstag | 18.00 - 19.30 | Stadthalle |

Faustball**Freilufttraining (April bis Oktober), Wintertraining (Oktober bis April):**

| | | | |
|---------------------------------------|---------|---------------|---------------------------------|
| Männer, Damen, Senioren, Hobbyspieler | Freitag | 19.30 - 22.00 | DJK Sportanlage/ Großsporthalle |
|---------------------------------------|---------|---------------|---------------------------------|

Frauensport

| | | | |
|------------------------------|----------|---------------|------------|
| Frauen Fit ab 30 | Dienstag | 20.00 - 21.00 | Stadthalle |
| Bewegung -60- plus Gymnastik | Montag | 18.30 - 19.30 | Stadthalle |
| Seniorengymnastik (KFD/DJK) | Mittwoch | 16.00 - 17.00 | Stadthalle |
| Wirbelsäulengymnastik | Dienstag | 16.45 - 17.45 | Stadthalle |

Freizeitsport & Fitnessgymnastik

| | | | |
|--|-------------------|---------------|----------------------------|
| Ganzkörper-Workout <i>Neu!</i> | Donnerstag | 19.30 - 20.30 | Fitness-Studio |
| Aqua Zumba <i>Neu!</i> | Dienstag | 20.00 - 20.45 | Schwimmbad Jugendgästehaus |
| Zumba | Mittwoch | 18.00 - 19.00 | Fitness-Studio |
| Gym&Motion (Fitnessgymnastik für Frauen und Männer) | Montag | 19.30 - 20.30 | Großsporthalle |
| Ski-Fitnessgymnastik (September - März) | Montag | 20.30 - 21.30 | Großsporthalle |
| Männersportgruppe ab 40 | Dienstag | 19.00 - 20.00 | Stadthalle |
| Freizeitkicker | Montag | 21.00 - 22.00 | Großsporthalle |
| Lauftreff für Jedermann | s. Leichtathletik | | |
| Tabata | Montag | 20.00 - 21.00 | Fitness-Studio |
| Pilates (mit Kinderbetreuung; 2 Gruppen à 1 Stunde) | Montag | 09.30 - 11.30 | Fitness-Studio |
| Bewegungstherapie im Wasser (3 Gruppen: 09.00, 09.50, 10.45 Uhr) | Freitag | 09.00 - 11.30 | Schwimmbad Jugendgästehaus |

Gesundheitssport

| | | | |
|--|----------|---------------|----------------------------|
| Herzsport (3 Gruppen: ab 50 Watt, ab 75 Watt, ab 100 Watt) | Dienstag | 17.45 - 19.00 | Stadthalle/ Großsporthalle |
| QiGong & Progressive Muskelentspannung <i>Neu!</i> | Mittwoch | 17.00 - 18.00 | Großsporthalle |
| Wirbelsäulengymnastik | Dienstag | 16.45 - 17.45 | Stadthalle |

Inline-Skating

| | | | |
|---|----------|---------------|--------------------------|
| Inline-Skating für Kinder + Jugendliche | Mittwoch | 17.30 - 18.30 | Großsporthalle/ Schulhof |
| Inline-Skating für Erwachsene | Mittwoch | 18.30 - 19.30 | Großsporthalle/ Schulhof |
| Ausdauer-Skating-Training am Rhein (April-September) nach Absprache | Mittwoch | 18.00 - 20.00 | Treffpunkt: Stadion |

Leichtathletik**Freilufttraining (April bis Oktober):**

| | | | |
|-----------------------------|------------|---------------|---------|
| Schüler/innen 6-10 Jahre | Donnerstag | 17.00 - 18.00 | Stadion |
| alle Klassen ab 10 Jahre | Mo. + Do. | 18.00 - 20.00 | Stadion |
| Sportabzeichen/Breitensport | Donnerstag | 18.00 - 20.00 | Stadion |
| Lauftreff für Jedermann | Mo.+Do. | 18.00 - 20.00 | Stadion |
| Sondertraining | Donnerstag | 20.00 - 21.00 | Stadion |

Wintertraining (Oktober bis April):

| | | | |
|---------------------------|------------|---------------|----------------|
| alle Klassen ab 10 Jahren | Montag | 18.00 - 19.30 | Großsporthalle |
| Schüler 6-10 Jahre | Donnerstag | 17.00 - 18.00 | Stadthalle |
| Lauftreff für Jedermann | Mo.+Do. | 18.00 - 20.00 | Stadion |

Nordic Walking

| | | | |
|---------------------|---------|-------------------|-------------------|
| Nordic Walking-Kurs | Di.+Do. | Treffpunkt: 09.00 | St. Martinskirche |
|---------------------|---------|-------------------|-------------------|

Radsport

| | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------------|
| Sportfahrer, Triathleten | Montag (Sommer) | ab 18.00 | Treffpunkt: Stadion |
| | Samstag (Winter) | ab 14.00 | Treffpunkt: Stadion |
| Freizeitsportler | Freitag (Sommer) | 18.00 - 20.00 | Treffpunkt: Stadion |
| Rennrad- und Mountain-Biker-Treff | Sa und So möglich (nach Absprache) | | Treffpunkt: Stadion |

Schach

| | | | |
|--------------------|------------|----------|-----------------|
| Jugend, Erwachsene | Donnerstag | ab 20.00 | Gasthaus Quelle |
|--------------------|------------|----------|-----------------|

Ski

| | | | |
|---------------------------------|--------|---------------|----------------|
| Skigymnastik (September - März) | Montag | 20.30 - 21.30 | Großsporthalle |
|---------------------------------|--------|---------------|----------------|

Tischtennis

| | | | |
|-----------------------------|---------|---------------|------------|
| Schüler/innen, Jugend | Montag | 17.00 - 19.00 | Stadthalle |
| | Freitag | 16.00 - 18.00 | Stadthalle |
| Männer, Damen, Hobbyspieler | Montag | ab 19:00 | Stadthalle |

Turnen

| | | | |
|------------------------|----------|---------------|----------------|
| Eltern-und-Kind-Turnen | Mittwoch | 16.00 - 17.00 | Großsporthalle |
| Vorschulturnen | Mittwoch | 16.00 - 17.00 | Großsporthalle |
| Schülerinnen | Montag | 16.00 - 18.00 | Großsporthalle |
| Jugend, Erwachsene | Freitag | 18.00 - 19.30 | Großsporthalle |

Volleyball

| | | | |
|-----------------|--------------------|---------------|------------|
| Volleyball | Donnerstag | 19.30 - 22.00 | Stadthalle |
| Beachvolleyball | s. Beachvolleyball | | |