

Montag
aktueller Stand

Pilates		09.30 - 11.30	Multifunktionsfeld/ Jugendheim
Freizeitfahrer		15.00 - 17.00	Treffpunkt: Stadion
Badminton (Kinder bis 15 Jahre, Anfänger)		17.00 - 18.00	Großsporthalle
Tischtennis (Schüler/innen, Jugend)		17.30 - 19.00	Stadthalle
Badminton (Jugend ab 15 Jahre, Erwachsene, Hobbyspieler)		18.00 - 21.00	Großsporthalle
Lauftreff für Jedermann		18.00 - 20.00	Stadion
Leichtathletik (alle Klassen ab 10 Jahren)		18.00 - 19.30	Stadion
Pilates		18.00 - 20.00	Jugendheim/ Stadion
Gym&Motion (Fitnessgymnastik für Frauen und Männer)		19.00 - 20.00	DJK Treff
Tischtennis (Männer, Damen, Hobbyspieler)		ab 19.00	Stadthalle
Bodyfit		20.00 - 21.00	Großsporthalle/ DJK Sportanlage

Dienstag

Nordic Walking		Treffpunkt: 08.30	St. Martinskirche
Herzsport (3 Gruppen: ab 50 Watt, ab 75 Watt, ab 100 Watt)		17.45 - 19.00	Stadthalle/ Großsporthalle
Bogenschießen (offenes Training)		18.00 - 19.30	DJK Sportanlage

Mittwoch

Nordic Walking für Senioren	<i>Neu!</i>	Treffpunkt: 09.00	Kölnische Turmgasse/ Könisweg
Seniorengymnastik (kfd/DJK)		16.00 - 17.00	Stadthalle
Eltern-und-Kind-Turnen		16.15 - 17.15	Großsporthalle
Vorschulturnen		16.15 - 17.15	Großsporthalle
QiGong & Progressive Muskelentspannung		17.45 - 18.45	Großsporthalle/ DJK Sportanlage
Dart		19.00 - 20.30	DJK Treff

Donnerstag

Nordic Walking		Treffpunkt: 08.30	St. Martinskirche
Ballettgruppen I-VI		15.00 - 19.00	DJK Treff
Leichtathletik (Schüler/innen 6-10 Jahre)		17.00 - 18.00	Stadion
Boule		18.00 - 19.30	DJK Sportanlage
Lauftreff für Jedermann		18.00 - 20.00	Stadion
Leichtathletik (alle Klassen ab 10 Jahren)		18.00 - 19.30	Stadion
Sportabzeichentreff/Breitensport		18.00 - 20.00	Stadion
Beach-Volleyball		18.15 - 20.15	DJK Sportanlage
Online-Fitness		19.00 - 20.00	Livestream
Bodyfit		20.00 - 21.00	DJK Treff/ Stadion
Schach (Erwachsene)		ab 20.00	Jugendheim

Freitag

Wassergymnastik (2 Gruppen)		09.30 - 11.30	Schwimmbad Jugendgästehaus
Schach (Kinder/Jugendliche)		ab 15:00 Uhr	DJK Treff
Tischtennis (Schüler/innen, Jugend)		16.00 - 18.00	Stadthalle
Bogenschießen		18.00 - 19.30	DJK Sportanlage
Badminton (Erwachsene, Hobbyspieler)		20.00 - 22.00	Stadthalle

Samstag

Kids Fahrrad-Club		ab 09.30	nach Vereinbarung
Bogenschießen (Erwachsene, offenes Training)		14.00 - 15.30	DJK Sportanlage
Beach-Volleyball	(nach Absprache)	16.00 - 18.00	DJK Sportanlage