

**Montag**
**aktueller Stand**

Pilates		09.30 - 11.30	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 - 19.00	Stadion
Leichtathletik (alle Klassen ab 10 Jahren)		18.00 - 19.30	Großsporthalle
Pilates		18.00 - 20.00	Jugendheim
Gym&Motion (Fitnessgymnastik für Frauen und Männer)		18.30 - 19.30	DJK Treff
Tischtennis (Männer, Damen, Hobbyspieler)		ab 19.00	Stadthalle
Bodyfit		20.00 - 21.00	Großsporthalle

**Dienstag**

Nordic Walking		Treffpunkt: 09.00	St. Martinskirche
Wassergymnastik (2 Gruppen, SVD/DJK)	<b>Neu!</b>	09.00 - 11.00	Freizeitbad Rheinböllen
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 / DJK Treff
Männersportgruppe ab 40		19.00 - 20.00	Stadthalle
Frauen Fit ab 30		19.15 - 20.30	DJK Treff

**Mittwoch**

Nordic Walking für Senioren	<b>Neu!</b>	Treffpunkt: 09.00	Kölnische Turmgasse/ Könisweg
Wassergymnastik (2 Gruppen, SVD/DJK)	<b>Neu!</b>	09.00 - 11.00	Freizeitbad Rheinböllen
Seniorengymnastik (kfd/DJK)		16.00 - 17.00	Stadthalle
Eltern-und-Kind-Turnen		16.15 - 17.15	Großsporthalle
Vorschulturnen (2 Gruppen, je 1 Stunde)		16.15 - 18.15	Großsporthalle
QiGong & Progressive Muskelentspannung		17.45 - 18.45	DJK Treff
Dart		19.00 - 20.30	DJK Treff

**Donnerstag**

Nordic Walking		Treffpunkt: 09.00	St. Martinskirche
Wassergymnastik (2 Gruppen, SVD/DJK)	<b>Neu!</b>	09.00 - 11.00	Freizeitbad Rheinböllen
Ballettgruppen I-VI		15.00 - 19.00	DJK Treff
Leichtathletik (Schüler/innen 6-10 Jahre)		17.00 - 18.00	Stadthalle
Boule		18.00 - 19.30	Stadthalle
Lauftreff für Jedermann		18.00 - 19.00	Stadion
Volleyball (SVD/ DJK)		19.00 - 21.30	Stadthalle / Großsporthalle
Bodyfit		20.00 - 21.00	DJK Treff
Schach (Erwachsene)		ab 20.00	Jugendheim

**Freitag**

Schach (Kinder/Jugendliche)		ab 15:00 Uhr	Jugendheim
Tischtennis (Schüler/innen, Jugend)		16.00 - 18.00	Stadthalle
Bogenschießen		18.00 - 19.30	DJK Sportanlage/ Großsporthalle
Badminton (Erwachsene, Hobbyspieler)		20.00 - 22.00	Stadthalle
Tischtennis (Erwachsene)	(nach Absprache)	20.00 - 22.00	Mehrzweckgebäude Perscheid

**Samstag**

Kids Fahrrad-Club		ab 09.30	nach Vereinbarung
Bogenschießen (Erwachsene, offenes Training)		14.00 - 15.30	DJK Sportanlage
Volleyball	(nach Absprache)	16.00 - 18.00	Stadthalle
Bogenschießen (offenes Training)	(nach Absprache)	17.30 - 19.30	Großsporthalle