



Übersicht der Sportangebote (Stand Februar 2018)

Aerobic

Fatburner	Mo	19.00-20.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Zündorf
Body Workout	Di	18.00-19.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Utzerath
Step Aerobic	Mi	19.00-20.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Schmitz
Body Workout	Mi	20.00-21.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Schmitz
Step Aerobic	Do	19.00-20.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Zündorf
Body Workout	Sa	11.00-12.30 h	Paul-Schürmann-Platz	Utzerath

Badminton

Trogata	Di	15.30-17.00 h	Markusstraße	Stehr
Jugend (ab 6 Jahre)	Di	16.30-18.00 h	Markusstraße	Ibrahim
Gemischt (ab 16 J.)	Di	20.00-22.00 h	Markusstraße	Matuschek

Basketball

Männer (ab 16 Jahre)	Do	20.00-22.00 h	Siegauenhalle	Makris
----------------------	----	---------------	---------------	--------

Gymnastik

Männer (ab 50 J.)	Do	20.00-22.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Lingnau
Stretching (ab 18J.)	Mo	20.00-22.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Mundorf
Wirbelsäule(gem.)	Di	17.00-18.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Hilbert
Frauen (ab 30 Jahre)	Di	19.00-20.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Hilbert
Frauen (ab 40 Jahre)	Mi	15.30-16.30 h	Paul-Schürmann-Platz	Odenthal

Ju-Jitsu

Ju-Ju Kids (8-12 J)	Sa	12.30-14.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Nguyen/Meißenburg
Jugend (ab 12 Ja)	Mo	17.30-19.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Nguyen/Meißenburg
Jugend (ab 12 Ja)	Fr	17.00-19.15 h	Paul-Schürmann-Platz	Bendlow
Erwachsene	Fr	19.15-22.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Groß

Leichtathletik

Jugend (ab 6 Jahre)	Mi	15.30-17.00 h	Siegauenhalle	Miketta
---------------------	----	---------------	---------------	---------

Tischtennis

Schüler (ab 6 Jahre)	Mo	18.30-19.30 h	Markusstraße	Rohweder
Jugend (ab 10 Jahre)	Mi	17.30-19.30 h	Markusstraße	Rohweder
Jugend (ab 10 Jahre)	Fr	18.00-19.30 h	Markusstraße	Rohweder
Trainingsgruppe Ju.	Sa	15.00-17.00 h	Markusstraße	Rohweder
Erwachsener	Mo	19.30-22.00 h	Markusstraße	Rohweder
Erwachsener	Mi	19.30-22.00 h	Markusstraße	Rohweder
Erwachsener	Fr	19.30-22.00 h	Markusstraße	Rohweder

Turnen & Spiel

Eltern und Kind	Fr	10.15-11.30 h	Paul-Schürmann-Platz	Müller
Eltern und Kind	Mo	15.00-16.30 h	Siegauenhalle	Stehr
Eltern und Kind	Mi	16.15-17.30 h	Markusstraße	Stehr
Eltern und Kind	Do	15.30-17.00 h	Markusstraße	Stehr
Kleinkinder (3-6 J.)	Mo	16.30-18.00 h	Siegauenhalle	Stehr/Schreiner
Kleinkinder (3-6 J.)	Mi	15.15-16.15h	Markusstraße	Stehr/Schreiner
Kleinkinder (3-6 J.)	Fr	15.15-16.30 h	Paul-Schürmann-Platz	Ibrahim
Bewegungsförderung (Mädchen ab 6 J.)	Di	15.00-17.00 h	Paul-Schürmann-Platz	Schreiner
Geräteparcour/ Turnen gem. (ab 6 J.)	Fr	15.00-17.00 h	Markusstraße	Stehr/Schreiner

Volleyball

Mixed (ab 18 Jahre)	Di	20.00-22.00 h	Siegauenhalle	Frost
---------------------	----	---------------	---------------	-------

Walking/Nordic Walking

Walking Gemischt (April- Okt)	Mo	18.00 h	Sportplatz Bergstraße	Simonis
Walking Gem. (Nov- März)	Mo	18.00 h	TH Markusstraße	Simonis
Nordic-Walking Gemischt (April-Okt)	Do	18.00h	Sportplatz Bergstraße	Hermanski
Nordic-Walking Gemischt (Nov-März)	Do	18.00h	TH Markusstraße	Hermanski

KURSANGEBOTE

Yoga (Kurs)

Gemischt	Di	17.30-18.45h	Siegauenhalle/Bühne	Folgmann
----------	----	--------------	---------------------	----------

Gymnastik (Kurs)

Rückenfitnes	Mi	17.00-18.00h	Paul-Schürmann-Platz	Odenthal
Wirbelsäule (gem.)	Do	16.30-17.30h	Paul-Schürmann-Platz	Camp
Wirbelsäule (gem.)	Do	17.45-18.45h	Paul-Schürmann-Platz	Camp
Pilates	Di	18.45-20.00h	Siegauenhalle	Odenthal
Pilates	Mi	18.00-19.00h	Paul-Schürmann-Platz	Odenthal
Pilates	Fr	09.00-10.15h	Paul-Schürmann-Platz	Müller

Zumba (Kurs)

Gemischt	Do	18.00-19.00h	Siegauenhalle	Pohl
----------	----	--------------	---------------	------

Kursangebote: Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, da eine Kursgebühr erhoben wird. Mitglieder zahlen jedoch in der Regel eine deutlich geringere Kursgebühr. Die Gebühr muss entweder vor Beginn des Kurses entrichtet werden oder zur ersten Übungseinheit mitgebracht werden. Wenden sie sich bei Fragen bitte an den zuständigen Fachwart oder direkt an den Übungsleiter.