

Wochentag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Leitung	Telefon
Montag	11:00 - 11:45 Uhr	Maar-Halle	ReHa Sport (nur mit ärztl.Verordnung)	Ruth Kaulen	0151 5041 5271
	14:00 - 16:00 Uhr	Sportplatz (Nov. bis März)	Boule	Herbert Velten und	0178 132 92 44
	15:00 - 17:00 Uhr	Sportplatz (April bis Okt.)	Boule	Hubert Weiser	0151 2359 37 56
	14:15 - 15:00 Uhr	Schwimmhalle Merzenich	Aqua Fitness_Gruppe 1	Jenni Ramacher	0177 8216 626
	15:15 - 16:00 Uhr	Schwimmhalle Merzenich	Aqua Fitness_Gruppe 2	Jenni Ramacher	0177 8216 626
	15:30 - 16:30 Uhr	Maar-Halle	Jugend-Schautanz	KFG Girkelsrath	
	16:30 - 18:00 Uhr	Maar-Halle	Junioren-Schautanz	KFG Girkelsrath	
	18:15 - 19:15 Uhr	Maar-Halle	Zumba Dance	Ute Wysluch	0163 3122 634
	19:30 - 22:30 Uhr	Maar-Halle	Badminton für Erwachsene	Thomas Dikomey	0160 9655 5863
	20:30 - 21:15 Uhr	Schwimmhalle Merzenich	Wassergymnastik für Schwangere *	Jenni Ramacher	0177 8216 626
Dienstag	16:30 - 17:30 Uhr	Maar-Halle	Solisten	KFG Girkelsrath	
	17:30 - 18:30 Uhr	Maar-Halle	Mariechen	KFG Girkelsrath	
	18:00 - 19:30 Uhr	Maar-Halle	Juniorengarde	KFG Girkelsrath	
	19:30 - 21:30 Uhr	Maar-Halle	Hot Shots	KFG Girkelsrath	
	16:00 - 17:00 Uhr	extern	Walking	Dagmar Heimbach-Graaff	0 24 21 - 7 29 55
	18:00 - 19.30 Uhr	Do 20:30	Yoga, Gruppe 1	Elke Mehl	0 24 21 - 3 66 66
	19:30 - 21.00 Uhr	Do 20:30	Yoga, Gruppe 2	Elke Mehl	0 24 21 - 3 66 66
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	Maar-Halle	Morgengymnastik	Ruth Kaulen	0151 5041 5271
	10:15 - 11:15 Uhr	Maar-Halle	Morgengymnastik	Ruth Kaulen	
	11:30 - 12:30 Uhr	Maar-Halle	Morgengymnastik	Ruth Kaulen	
	15:00 - 16:00 Uhr	Maar-Halle	Mäusegarde	KFG Girkelsrath	
	16:00 - 17:30 Uhr	Maar-Halle	Juniorengarde	KFG Girkelsrath	
	17:45 - 19:00 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Jugendliche)	Horst Gräfner	0172 290 2284
	19:15 - 21:15 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Erwachsene)	Heinz Schäfer	0170 512 1637
Donnerstag	09:15 - 10:15 Uhr	Maar-Halle	Gesundheitssport	Birgit Daners	0160 7946 335
	14:15 - 15:15 Uhr	Roelsdorf	Warm-Wasser Gymnastik *	Jenni Ramacher	0177 8216 626
		Abfahrt Kirche Girk. 13:30 Uhr			
	17:00 - 18:00 Uhr	Maar-Halle	Badminton für Kinder u. Jugendliche	Thomas Dikomey	0160 9655 5863
	18:00 - 19:30 Uhr	Maar-Halle-Yoga Raum	Qi Gong *	Edeltrud Behr	0160 9121 7307
	18:15 - 19:00 Uhr	Maar-Halle	Fitness Gymnastik / Step-Aerobic	Dagmar Heimbach-Graaff	0 24 21 - 7 29 55
	19:00 - 21:30 Uhr	Maar-Halle Besprechungsraum	Schach	Info durch Norbert Daners	0151 2220 4246
	19:15 - 20:15 Uhr	Maar-Halle	Gymnastik für Frauen	Gisela Dittrich	0 24 21 - 1 09 64
	20:30 - 22:00 Uhr	Maar-Halle	Yoga	Elke Mehl	0 24 21 - 3 66 66
	20:00 - 22:00 Uhr	Heinrich Böll GS-Schule	Badminton für Turnierspieler *	Astrid Buchta	0 24 21 - 7 35 52
Freitag	09:00 - 09:45 Uhr	Maar-Halle	ReHa Sport (nur mit ärztl.Verordnung)	Ruth Kaulen	0151 5041 5271
	15:30 - 17:00 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Kinder)	Horst Gräfner	0172 290 2284
	18:15 - 19:15 Uhr	Maar-Halle	Rückenschule	Gisela Dittrich	0 24 21 - 1 09 64
	19:30 - 22:00 Uhr	Maar-Halle	Fitness goes Tischtennis	Norbert Daners	0151 2220 4246
Samstag	10:00 - 15:00 Uhr	Maar-Halle	KfG nach Bedarf	KFG Girkelsrath	
	15:00 - 16:30 Uhr	Maar-Halle	Tanzpaar	KFG Girkelsrath	
	16:30 - 18:00 Uhr	Maar-Halle	Garde bei Bedarf	KFG Girkelsrath	
Sonntag	11:00 - 13:00 Uhr	Maar-Halle	KfG nach Bedarf	KFG Girkelsrath	
		siehe Wanderplan	Wandern	Karl-Heinz Eismar	0 24 25 - 90 36 20