

Wochentag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Leitung	Telefon
Montag	11:00 - 13:00 Uhr	Maar-Halle	Kooperation mit dem Familienzentrum	Auskunft erteilt der Vorstand	
	14:00 - 16:00 Uhr	Sportplatz (Nov. bis März)	Boule	Willi Hunold	0 24 21 - 7 38 33
	15:00 - 17:00 Uhr	Sportplatz (April bis Okt.)	Boule	Willi Hunold	
	16:30 - 17:30 Uhr	Schwimmhalle Merzenich	Wassergymnastik	Monika Gheorghiu	0 24 21 - 77 00 22
	18:00 - 19:00 Uhr	Maar-Halle	Latin Fitness Erwachsene	Ramona Rosner	0 24 21 - 97 22 126
	19:15 - 20:45 Uhr	Maar-Halle	Ballspiele für Männer	Thomas Speth	0 24 21 - 7 69 00
Dienstag	16:30 - 17:30 Uhr	extern	Walking	Dagmar Heimbach-Graaff	0 24 21 - 7 29 55
	17:30 - 19:00 Uhr	extern	Nordic Walking	Monika Gheorghiu	0 24 21 - 77 00 22
	17:30 - 19:30 Uhr	Maar-Halle	Badminton (Kinder/Jugendliche)	Peter / Caroline Gheorghiu	0 24 21 - 77 00 22
	18:00 - 20:00 Uhr	Sportplatz (April bis Okt.)	Boule	Jürgen Graaff	0 24 21 - 7 29 55
	18:30 - 20:00 Uhr	Maar-Halle-Yoga Raum	Yoga	Elke Mehl	0 24 21 - 3 66 66
	19:30 - 22:00 Uhr	Maar-Halle	Badminton Erwachsene	Peter / Caroline Gheorghiu	0 24 21 - 77 00 22
Mittwoch	09:15 - 10:15 Uhr	Maar-Halle	Morgengymnastik	Ruth Kaulen	0151 5041 5271
	10:15 - 11:15 Uhr	Maar-Halle	Morgengymnastik	Ruth Kaulen	
	11:15 - 12:15 Uhr	Maar-Halle	Morgengymnastik	Ruth Kaulen	
	15:00 - 17:30 Uhr	Maar-Halle	KFG Girelsrath	KFG Girelsrath	
	17:30 - 19:00 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Kinder u.Jugendliche)	Horst Gräfner	0172 290 2284
	19:00 - 21:15 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Erwachsene)	Heinz Schäfer	0170 512 1637
Donnerstag	14:00 - 15:00 Uhr	DN-Rölsdorf Abfahrt Kirche Gireb. 13:30 Uhr	Warm-Wasser Gymnastik (*)	Maria Hunold	0 24 21 - 7 38 33
	14:30 - 15:30 Uhr	Maar-Halle	Alltagstrainingsprogramm (ATP)	Peter Gheorghiu	0 24 21 - 77 00 22
	15:45 - 16:45 Uhr	Maar-Halle	Turnen + Bewegung für Kinder Grp.1	Caroline Gheorghiu	0 24 21 - 77 00 22
	17:00 - 18:00 Uhr	Maar-Halle	Turnen + Bewegung für Kinder	Caroline Gheorghiu	0 24 21 - 77 00 22
	18:30 - 19:30 Uhr	Maar-Halle	Fitness Gymnastik / Step-Aerobic	Dagmar Heimbach-Graaff	0 24 21 - 7 29 55
	20:00 - 22:00 Uhr	Maar-Halle	Gymnastik für Frauen	L. Schneeweiß / R.Kaulen	0151 5041 5271
	20:00 - 22:00 Uhr	Heinrich Böll GS-Schule	Badminton für Turnierspieler (*)	Astrid Buchta	0 24 21 - 7 35 52
Freitag	15:30 - 16:30 Uhr	extern	Walking (bei Bedarf)	Dagmar Heimbach-Graaff	0 24 21 - 7 29 55
	15:30 - 17:00 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Kinder u.Jugendliche)	Horst Gräfner	0172 290 2284
	17:00 - 18:30 Uhr	Maar-Halle	KFG Girelsrath	KFG Girelsrath	
	18:30 - 19:30 Uhr	Maar-Halle	Rückenschule	Gisela Dittrich	0 24 21 - 1 09 64
	19:30 - 22:00 Uhr	Maar-Halle	Fitness goes Tischtennis	Norbert Daners	0 24 21 - 39 45 45
Samstag	10:00 - 12:00 Uhr	Maar-Halle	KFG Girelsrath	KFG Girelsrath	
	13:00 - 15:00 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Erwachsene)	Horst Gräfner	0172 290 2284
	15:00 - 18:00 Uhr	Maar-Halle	KFG Girelsrath (Hot Shots)	KFG Girelsrath	
	16:30 - 18:00 Uhr	extern	Nordic Walking	Monika Gheorghiu	0 24 21 - 77 00 22