

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	
	16:15 - 17:15 Uhr	Schwimmhalle Merzenich	Wassergymnastik	Maria Hunold	0 24 21 - 7 38 33
	18:00 - 19:00 Uhr	Maar-Halle	Zumba Dance	Tanja Breuer	0151 2220 4246
	19:00 - 22:00 Uhr	Maar-Halle	Badminton Jugend u. Erw.	Thomas Dikomey	0160 9655 5863
	20:00 - 22:00 Uhr	Pfarrheim Golzheim (Pastoratstr.20)	Ju-Jutsu (Erwachsene)	Horst Gräfner	0172 290 2284
Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	extern	Walking	Dagmar Heimbach-Graaff	0 24 21 - 7 29 55
	16:00 - 19:00 Uhr	Maar-Halle	KFG (Mariechen u. Tanzpaar)	KFG Girbelsrath	
	18:00 - 20:00 Uhr	Sportplatz (April bis Okt.)	Boule	Jürgen Graaff	0 24 21 - 7 29 55
	18:00 - 19:30 Uhr	Maar-Halle-Yoga Raum	Yoga, Gruppe 1	Elke Mehl	0 24 21 - 3 66 66
	19:30 - 21:00 Uhr	Maar-Halle-Yoga Raum	Yoga, Gruppe 2	Elke Mehl	0 24 21 - 3 66 66
	19:00 - 22:00 Uhr	Maar-Halle	KFG (Hot Shots)	KFG Girbelsrath	
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 - 19:00 Uhr	Maar-Halle	KFG (Garden)	KFG Girbelsrath	
	19:00 - 21:15 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Erwachsene)	Heinz Schäfer	0170 512 1637
Donnerstag	09:30 - 10:15 Uhr	Maar-Halle	Gesundheitssport	Birgit Daners	0160 7946 335
	14:00 - 15:00 Uhr	Merzenich Abfahrt Kirche Girb. 13:30 Uhr	Warm-Wasser Gymnastik	Maria Hunold	0 24 21 - 7 38 33
	15:30 - 17:30 Uhr	Maar-Halle	Turnen + Bewegung für Kinder	Horst Gräfner+Brigitte Engl	0172 290 2284
	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	Ruth 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	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 u.Jugendliche)	Horst Gräfner	0172 290 2284
	17:00 - 18:30 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Kinder u.Jugendliche)	Horst Gräfner	
	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 Girbelsrath	KFG Girbelsrath	
	13:00 - 15:00 Uhr	Maar-Halle	Ju-Jutsu (Erwachsene)	Horst Gräfner	0172 290 2284
	15:00 - 18:00 Uhr	Maar-Halle	KFG Girbelsrath (Hot Shots)	KFG Girbelsrath	
Sonntag	17:30 - 18:30	Maar-Halle	Tanzsport (Anfänger)	Ludwig Funk	0 24 21 - 7 52 53
	18:30 - 19:30	Maar-Halle	Tanzsport (Fortgeschrittene)	Ludwig Funk	0 24 21 - 7 52 53
		siehe Wanderplan	Wandern	Karl-Heinz Eismar	0 24 25 - 90 36 20