


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				10:00 - 11:00 Gymnastik mit Remigius 	10:00 - 12:00  Funkenballett mit Lena & Annika	
14:00 - 15:00  Gymnastik/ Koordination ab 60 Jahre mit Karin & Ursula		15:30 -16:30  Eltern-Kind-Turnen 1 - 4 Jahre mit Vanessa	15:00 – 16:00  Leichtathletik GrundschulKinder mit Charlotte	14:30 – 15:30  Volleyball 6 – 12 Jahre mit Paul		12:00 – 14:00  Leichtathletik- Leistungsgruppe mit Heinz
16:30-18:00  Leichtathletik 12 – 18 Jahre mit Manfred, Carla & Annika	17:00 – 18:00  Spiele mit & ohne Ball ab 1. Schuljahr mit Jonas	16:30 – 17:30  Bewegung / Spiel ab 4 Jahre bis Grundschule mit Vanessa	16:30 – 18:00  Leichtathletik- Leistungsgruppe mit Heinz	15:45 – 17:30  Volleyball 12 – 18 Jahre mit Paul		
18:15 – 19:15  Aerobic/Fitness mit Viola	18:15-19:45  Leichtathletik- Leistungsgruppe mit Heinz	17:45 – 19:15  Leichtathletik 12 – 18 Jahre mit Manfred, Carla & Annika	18:15 – 19:15  Showtanz 10 -18 Jahre mit Celine	17:45 – 19:00  Kondition/Spiel ab 18 Jahre mit Martin		m/w/d
19:30 – 20:30  Aerobic/Fitness mit Lena	20:00 – 21:00* Gymnastik / Spiel ab 50 Jahre mit Remigius & Martin *Sommer: 11:00 Sportplatz	20:00 – 22:00  Tischtennis ab 18 Jahre mit Werner	19:30 – 20:30  Functional Fitness ab 16 Jahre mit Jürgen, Ralf & Charlotte	19:15 - 21:15  Tischtennis ab 18 Jahre mit Werner		w
						 ganzjährig Indoor  April – Oktober Outdoor

INDOOR Sonstige Termine und Treffpunkte

			18:00 - 19:45  Fußball Sporthalle Rhens mit Sven & Uwe			
--	--	--	--	--	--	--