

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			15:00 – 16:00 Leichtathletik Grundschul Kinder mit Charlotte	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 Ursula & Conny		15:30 -16:30 Eltern-Kind-Turnen 1 - 4 Jahre mit Charlotte	16:00 – 17:00 Bambinifußball 4 – 6 Jahre mit Dennis, Matthias & Sascha	14:30 – 15:30 Volleyball 6 – 12 Jahre mit Paul		12:00 – 14:00 Leichtathletik- Leistungsgruppe mit Heinz
16:30-18:15 Leichtathletik 12 – 18 Jahre mit Manfred, Carla & Annika	17:00 – 18:00 Spiele mit & ohne Ball ab 1. Schuljahr mit Lina	16:30 – 17:30 Bewegung / Spiel ab 4 Jahre bis Grundschule mit Vanessa	17:00 – 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	19:00 – 20:00 Functional Fitness ab 16 Jahre mit Jürgen, Ralf & Charlotte	18.00 - 20:00 Tischtennis ab 18 Jahre mit Matthias & Jörg		m/w/d
19:30 – 20:30 Aerobic/Fitness mit Lena	20:00 – 21:00* Gymnastik / Spiel ab 50 Jahre mit Remigius & Günter *Sommer: 11:00 Sportplatz	20:00 – 22:00 Tischtennis ab 18 Jahre mit Matthias & Jörg	20:00 – 21:30 Showtanz ab 14 Jahre mit Celine			m
20:30 – 22:00 Basketball mit Marco & Sebastian						w
						immer indoor
						bei gutem Wetter outdoor

INDOOR Sonstige Termine und Treffpunkte

			18:00 - 19:45 Fußball Sporthalle Rhens mit Nils & Lukas			
--	--	--	--	--	--	--