

Montag	08:45 – 09:45	Yoga (Kursangebot)	Leitung: Lisa Vogler
	10:00 – 10:45	Yoga mit dem Stuhl (Kursangebot)	Leitung: Lisa Vogler
	15:00 – 16:00	Ball- und andere Spiele , ab 1. Schuljahr	ÜL: Anke Biehl
	16:00 – 17:00	Kinderturnen 4-6jährige	ÜL: Gilda Schöneegg mit Eltern
	17:00 – 18:00	Ausgleichsgymnastik für Frauen	ÜL: Karin Wagner
	18:00 – 19:30	Stabilitätstraining für Jugendliche und Erw.	ÜL: Lothar Dongus
	19:15 – 20:15	Konditionsgymnastik mit Musik, Spiel & Tanz	ÜL: Benno Gennies
	20:15 – 21:45	Yoga (Kursangebot)	Leitung: Natalie Herz
Dienstag	09:00 – 10:00	Faszientraining (Kursangebot)	Leitung: Steffi Krennerich
	14:00 – 15:00	Gymnastik für Ältere	ÜL: Sigrid Wilke
	15:00 – 16:00	Kids-Dance-Fitness	ÜL: Jenny Lukinic
	16:00	Lauf- u. Walkingtreff, Radtouren (im Sommer)	Ansprechpartner: Karl Baum
	16:00 – 17:00	Eltern und Kind Turnen	ÜL: Alina Schaerlaeken
	17:00 – 19:00	Gerätturnen, Jungen	ÜL: Franz Koch
	17:15 – 18:45	Schwimmen für Kinder (Kurs, Meisenheim)	ÜL: Anke Biehl mit Helfer
	19:00 – 20:30	Schwimmen für Erw. (Kurs, nur Frühjahr)	ÜL: Anke Biehl
19:00 – 20:30	Herzsportgruppe	ÜL: Wolfgang Scheib, Ärztin: Astrid Keller	
Mittwoch	08:00 – 09:00	Rückentraining	ÜL: Lothar Dongus
	09:00 – 10:00	Krabbelgruppe, ab ca. 1 Jahr	ÜL: Annika Seefeldt
	14:00 – 15:00	Ausgleichsgymnastik für Frauen	ÜL: Helga Kühn
	15:00	Boule	ÜL: Jean Rossé
	16:00 – 17:45	Gerätturnen Mädchen ab 5 Jahre	ÜL: Anna Sagalski und Helfer
	18:00 – 19:00	Pilates (Kursangebot)	Leitung: Monika Löffler
	19:00 – 20:00	Fitness-Mix für Frauen	ÜL: Carina Seibel
	19:00 – 21:00	Gerätturnen Jugendl. (LZ Niederwörresbach)	ÜL: Franz Koch
20:00 – 21:30	Badminton für Erwachsene	ÜL: Matthias Kürzer	
Donnerstag	10:00 – 11:00	Fit ins Alter	ÜL: Wolfgang Scheib
	16:30 – 17:30	Leichtathletik, ab 6 Jahre	ÜL: Benno Gennies
	17:30 – 19:00	Leichtathletik, ab 10 Jahre	ÜL: Benno Gennies
	19:00 – 20:15	Fitnessgymnastik für Männer	ÜL: Manfred Porth
	20:15 – 22:00	Prellball	ÜL: Simon Euler
Freitag	15:00	Boule	ÜL: Jean Rossé
	17:00 – 18:30	Gerätturnen Jungen	ÜL: Franz Koch
	18:00 – 19:00	Inline-Skating	ÜL: Hans-Günter Winkler mit Helfern
	19:00 – 21:00	Gerätturnen Jugendl. (LZ Niederwörresbach)	ÜL: Franz Koch
	19:15 – 20:30	offene Spiele, ab 5. Klasse	Ansprechpartner: Anke Biehl, S. Schumacher
20:30 – 22:00	Bogenschießen (Wintermonate)	ÜL: Siggie Bartholomäus	
Samstag	10:00 – 11:00	Zumba (Kursangebot)	Leitung: Michaela Dietz
	11:00 – 13:00	Bogenschießen von 6 bis 99 Jahre	ÜL: Siggie Bartholomäus, Gregor Dienst
	ab 15:00	Putzzeit	
So.	09:00	Lauf- und Walkingtreff	Ansprechpartner: Karl Baum
	11:00 – 13:00	Volleyball	Ansprechpartner: David Hartmann
		geplante Wanderungen	Ansprechpartner: Heinrich Schubert