

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ÜBUNGSSTUNDEN IN DER ROLANDHALLE, RHEINGOLDSTR: 22							
Uhrzeit: Was: ÜL:	9.45-10.45 Kindergarten	Hallenreinigung	Toilettenreinigung 10.10 – 11.00 Grundschule	10.10 – 11.00 Grundschule	10.00-11.00 Gymnastik f. Frauen u. Männer, Remigius Maurus	11.00-12.00 <u>und</u> 12.15-13.15 Funkenballett Lena Schuth	09.45-11.45 Tischtennis für Erwachsene, Achim Birkenheier
Uhrzeit: Was: ÜL:	14.00-15.30 Gymnastik/Spiel f. Seniorinnen Karin Flick, Ursula Blümlein				14.30-15.30 Volleyball f. Kinder ab Grund- schule, Paul Knep		12.00-14.00 Leichtathletik- Leistungsgruppe Heinz Weber
Uhrzeit: Was: ÜL:	16.30-17.30 Turnen f. Kinder u. Jugendl. ab GS, Ch. Eich, Lina Puderbach		15.15-16.15 <u>und</u> 16.30 -17.30 Eltern-Kind-Turnen (1-4 jähr.) Sonja Huber, Van. Obarowski	15.00-16.00 Leichtathletik für Grundschul- kinder, R. Fiedler/ Charlotte Eich	15.45-17.30 Volleyball f. Jugendliche ab 12 J. Paul Knep, Max Pähler	Nachmittags Hallenreinigung	
Uhrzeit: Was: ÜL:				16.30-17.30 Showtanz f. Kinder u. Jugendl. ab 5. Kl., Celine Strothmann			
Uhrzeit: Was: ÜL:	17.45-18.45 Aerobic/Fitness für Frauen Viola Richter	17.00-18.00 Sportspiele mit u. ohne Ball (ab 1.Schulj.) Jonas Eich			17.45-19.00 Kondition/Spiel, Männer. Martin Dennert		
Uhrzeit: Was: ÜL:	19.00-18.55 Aerobic/Fitness für Frauen Kathrin Püschel	18.15-19.45 Leichtathletik-Leistungsgruppe Heinz Weber	18.00-19.45 Leichtathletik f. Jugendl. ab 12 J., M. Alt / M. Weiß/ Th. Brunnhübner	17.45-19.15 Leichtathletik-Leistungsgruppe Heinz Weber	19.15-21.15 Tischtennis für Erwachsene Werner Petry		
Uhrzeit: Was: ÜL:	20.10-22.00 Leichtathletik f. Jugendl. ab 12 J., M. Alt / M. Weiß/ Th. Brunnhübner	20.00-22.00 Gymnastik/Spiel, Männer R. Maurus, M. Flick	20.00-22.00 Tischtennis für Erwachsene Werner Petry	19.30-20.15 <u>und</u> 20.30-21.15 „Functional Fitness“ für Männer und Frauen ab 18 J., Jürgen Flick/R. Mathy/Ch. Eich			
Uhrzeit: Was: ÜL:							
SONSTIGE TERMINE und TREFFPUNKTE							
Uhrzeit: Was: ÜL:		09.00-10.30 Yoga <u>im Bürgerhaus</u> Marianne Kühnreich, ÜL: Krimhild Janker	09.00-10.00 <u>Dorfplatz</u> Walking für alle Henriette Vogt				
Uhrzeit: Was: ÜL:		09.00 Uhr <u>Dorfplatz</u> Nordic Walking für alle (1,5 h) Peter Klas		18:00-19:45 Fußball, <u>Sporthalle Rhens</u> (nur in den Wintermonaten) Uwe Hirsch, Sven. Jung,			
Uhrzeit: Was: ÜL:			ab 15.00 Uhr nach <u>Absprache</u> Boule-Treff f. Jedermann Bouleplatz am Rhein Rüdiger Böttinger				
Übungsstunden Sportplatz „JOHANN-BECKER-SPORTANLAGE“ (von April bis Oktober) siehe separater Plan							