


# Stundenplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Legende	
Zeit/Halle		Zeit/Halle		Zeit/Halle		Halle	
08.00 - 09.00 Uhr Halle 1	<b>Bodyworkout</b> am Vormittag <i>Eva Hugenschmidt</i>	09.00 - 10.00 Uhr Caritashaus	<b>Gymnastik für Frauen</b> mit Migrationshintergrund <i>Nazha Abounachat</i>	08.45 - 10.00 Uhr Halle 1	<b>Bodyworkout und Stretch (mit KiBe.)</b> <i>Eva Hugenschmidt</i>	1	Fronhofhalle Schützenstraße
08.30 - 09.30 Uhr Halle 4	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> <i>Sabine Habermann</i>	09.15 - 10.15 Uhr Treffpunkt	<b>Onko-Walking *</b> mit <i>Dietmer Drews</i>	09.00 - 10.30 Uhr St. Josef	<b>Qigong</b> mit <i>Kornelia Tepelmann</i>	2	große Halle Schützenstraße
09.00 - 10.00 Uhr Halle 1	<b>Rückenfitness</b> mit <i>Eva Hugenschmidt</i>	09.30 - 10.45 Uhr Treffpunkt	<b>Fitness mit Baby u. Buggy</b> mit <i>Celine Momsen</i>	09.30 - 10.30 Uhr Halle 5	<b>Bodyfit</b> mit <i>Christiane Klein</i>	3	Gymnastikhalle Schützenstraße
09.15 - 10.15 Uhr Halle 2	<b>Bambini-Club</b> "Hallengerr" <i>Gesine Wollowski</i>	10.45 - 11.45 Uhr Halle 5	<b>Tai Chi - Peking Formen</b> mit <i>Dietmer Drews</i>	10.30 - 11.30 Uhr Halle 5	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> <i>Christiane Klein</i>	4	kleine Halle Schützenstraße
09.30 - 10.30 Uhr Halle 4	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> <i>Sabine Habermann</i>			11.00 - 12.30 Uhr St. Josef	<b>Qigong (Fortgeschr.)</b> mit <i>Kornelia Tepelmann</i>	5	Mehrzweckhalle Lüftelberg Petrusstraße 28
10.30 - 11.30 Uhr Halle 2	<b>Bambini-Club</b> "Flinke Söckchen" <i>Esther Moßmann</i>					6	zbV-Raum Lüftelberg Petrusstraße 28
10.30 - 11.45 Uhr Halle 7	<b>Tanzen hält fit</b> Seniorentanz mit <i>Eva Hugenschmidt</i>					7	Foyer Christuskirche Meckenheim
				13.30 - 15.00 Uhr Halle 4	<b>Koronarsport</b> mit <i>Dagmar Funken</i>	8	Turnhalle (Anbau) Dederichsgraben 2 53359 Rheinbach
				15.30 - 16.30 Uhr Halle 4	<b>Bambini-Club</b> "Mattenflitzer" <i>Gesine Wollowski</i>	9	Aula KGS Kath. Grundschule Meckenheim Kirchplatz 3
14.30 - 15.30 Uhr Halle 4	<b>Sport, Spiele, Spaß 1 ***</b> 6-8 J. <i>Gesine Wollowski</i>	14.00 - 15.30 Uhr Halle 1	<b>Psychomotorik</b> (Vorschulkinder) <i>Eva Hugenschmidt</i>	16.00 - 17.15 Uhr	<b>Nordic Walking*</b> mit <i>Heidi Wiens</i>	10	Mehrzweckhalle Altendorf / Erzdorf Kirchstraße 26, Altendorf
14.30 - 15.30 Uhr Halle 1	<b>Sport, Spiele, Spaß 2 ***</b> 6-8 J. <i>Miriam Aiello</i>	15.00 - 16.00 Uhr Halle 4	<b>Turnschuhbande</b> (Ki-Ga-/Vorschulalter) <i>Sabine Habermann</i>	16.00 - 17.00 Uhr HBM	<b>Schwimmen **</b> Fortgeschrittene <i>Udo Althoff &amp; Team</i>	St. Josef	Seniorenheim St. Josef Kirchfeldstraße 4
15.30 - 16.30 Uhr Halle 4	<b>Taekwondo ***</b> für Kinder 8 - 12 J. mit <i>Sandra Schankweiler</i>	15.30 - 16.30 Uhr Halle 1	<b>Dancing Kids ***</b> ab 6-8 J. <i>Eva Hugenschmidt</i>	17.00 - 18.00 Uhr Halle 1	<b>Psychomotorik (Vorschule)</b> <i>Eva Hugenschmidt</i>	GGs	Turnhalle GGS Merl Zypressenweg
15.30 - 17.00 Uhr Halle 1	<b>Bambini-Club</b> "Kletteräffchen" <i>Esther Moßmann</i>	16.00 - 17.00 Uhr Halle 4	<b>Tanzmäuse</b> Kindertanz 4-6 J <i>Sabine Habermann</i>	17.00 - 18.00 Uhr Halle 4	<b>Sport für beh. Kinder &amp; Jugendl.</b> <i>Esther Moßmann</i>	Odendorf	Turnhalle Odendorf Am Sportplatz
17.00 - 18.00 Uhr Halle 5	<b>Taekwondo</b> für Kinder (Leistungsgr. I) <i>Sandra Schankweiler</i>	16.30 - 17.30 Uhr Halle 1	<b>Let's dance I ***</b> ab 9 J. <i>Eva Hugenschmidt</i>	17.00 - 18.00 Uhr HBM	<b>Schwimmen **</b> Anfänger & Fortgeschrittene <i>Udo Althoff &amp; Team</i>	HBM	Freizeithallenbad Meckenheim
17.00 - 18.00 Uhr JoNe	<b>Tai Chi - Kleine Formen</b> für Anfänger mit <i>Dietmer Drews</i>	16.30 - 18.00 Uhr Ra-Ru	<b>Der Weg zum Wohlfühlgewicht</b> <i>Heidi Wiens</i>	17.00 - 18.00 Uhr Halle 3	<b>Tai Chi Chuan</b> mit <i>Dietmer Drews</i>	Caritashaus	Caritashaus Gymn.-Raum d. Kath. Bild.-Werks Kirchplatz
17.00 - 18.00 Uhr Halle 1	<b>Power Girls</b> für Mädchen ab 9 J. <i>Miriam Aiello</i>	16.30 - 17.45 Uhr Wormersd.	<b>BeBofit</b> <b>Beckenbodengymnastik mit</b> <i>Christine Hebel-Hahn</i>	18.00 - 19.00 Uhr Halle 1	<b>Psychomotorik (1./2. Schulj.)</b> <i>Eva Hugenschmidt</i>	Wormersd.	C. Hebel-Hahn Beierweg 55 53359 Rheinbach-Wormersdorf
18.00 - 19.30 Uhr Halle 5	<b>Taekwondo</b> für Fortgeschrittene & Erw. <i>Marcel Müller</i>	17.30 - 19.00 Uhr Halle 1	<b>Let's dance II</b> ab 12 J. <i>Eva Hugenschmidt</i>	18.00 - 19.00 Uhr Halle 8	<b>Taekwondo (Grundschule)</b> Anfänger & Kinder <i>Fenja Wiluda</i>	JoNe	Familienzentrum & KiTa JohannesNest Gelsdorfer Str. 17
18.00 - 19.00 Uhr Halle 1	<b>Bodyworkout</b> am Abend (1) <i>Eva Hugenschmidt</i>	17.45 - 19.15 Uhr Halle 6	<b>Yoga mit</b> <i>Christiane Galkowski</i>	18.00 - 19.00 Uhr Halle 4	<b>Sport für behinderte Erwachsene</b> <i>Esther Moßmann</i>	***	OGS Kooperationsangebote
18.15 - 19.15 Uhr JoNe	<b>Tai Chi - Kleine Formen</b> für Fortgeschrittene mit <i>Dietmer Drews</i>	18.00 - 19.00 Uhr St. Josef	<b>Progressive Muskelentspannung f. Frauen</b> <i>Heidi Wiens</i>	18.00 - 19.00 Uhr Halle 3	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> <i>Claudia Siegburg</i>		Rehabilitationssportangebot
18.30 - 20.00 Uhr Halle 4	<b>Ballsport, Spiele u. mehr</b> f. Jungen ab 12 J. <i>Dennis Schütz</i>	19.00 - 20.00 Uhr St. Josef	<b>Progressive Muskelentspannung f. Frauen</b> <i>Heidi Wiens</i>	18.45 - 20.00 Uhr Wormersd.	<b>Rückbildungsgymnastik</b> mit <i>Christine Hebel-Hahn</i>		Präventionssportangebot
18.45 - 20.00 Uhr Wormersd.	<b>Rückbildungsgymnastik</b> mit <i>Christine Hebel-Hahn</i>	19.30 - 21.00 Uhr	<b>Nordic Walking *</b> für Berufstätige <i>Sabrina Althoff</i>	18.50 - 19.50 Uhr Halle 5	<b>ENERGY DANCE®</b> mit <i>Susanne Hühne</i>	KiBe	Wellnessangebot
19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	<b>Bodyworkout</b> am Abend (2) <i>Eva Hugenschmidt</i>	20.00 - 21.00 Uhr Halle 1	<b>Zumba®</b> mit <i>Sonja Meurer-Guzmán</i>	19.00 - 20.00 Uhr Halle 8	<b>Taekwondo (Grundschule)</b> Fortgeschrittene & Erw. <i>Fenja Wiluda</i>	Bitte prüfen Sie den Status zur Rückverlegung in die Mehrzweckhalle Lüftelberg unter: <a href="http://www.vfg-meckenheim.de">www.vfg-meckenheim.de</a>	* Beginn der Walking/Nordic-Walkingstunden und des Lauftreffs kann jahreszeitlich variieren! Zeit und Treffpunkt bitte erfragen
20.00 - 21.30 Uhr Halle 1	<b>Kondition und Ballspiele für Männer</b> <i>Denis Kluge</i>			19.00 - 20.00 Uhr Halle 3	<b>Wirbelsäulengymn.</b> mit <i>Claudia Siegburg</i>		
				19.00 - 20.30 Uhr Halle 1	<b>Fitness Dancing</b> für Frauen <i>Eva Hugenschmidt</i>		gültig ab 30.08.2017
				20.00 - 21.30 Uhr Halle 3	<b>Mixed Bodyfit</b> mit <i>Joachim Broll</i>		
				20.30 - 22.00 Uhr Halle 1	<b>Volleyball</b> für Mädchen u. Jungen ab 14 J <i>Dennis Paulig</i>		



# Stundenplan

Donnerstag		Freitag		Samstag		Legende	
Zeit/Halle		Zeit/Halle		Zeit/Halle		Halle	
07.00 - 07.45 Uhr HBM	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> mit Udo Althoff	09.00 - 10.30 Uhr	<b>Nordic Walking</b> mit Naziha Abounachat	08.45 - 10.00 Uhr Halle 3	<b>Langhanteltraining</b> mit Joachim Broll	1	<b>Fronhofhalle</b> Schützenstraße
08.00 - 08.45 Uhr HBM	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> mit Udo Althoff	09.00 - 10.00 Uhr Halle 5	<b>Powergym</b> mit Sabine Habermann	09.30 - 10.45 Uhr	<b>Nordic Walking*</b> mit Ingeborg Becker	2	<b>große Halle</b> Schützenstraße
08.45 - 09.30 Uhr HBM	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> mit Christine Hödtke	10.00 - 11.00 Uhr Halle 5	<b>Rückenfit</b> mit Sabine Habermann	10.00 - 11.00 Uhr Halle 3	<b>Zumba®</b> mit Mercedes Franzen	3	<b>Gymnastikhalle</b> Schützenstraße
08.50 - 09.50 Uhr Halle 4	<b>Zumba®</b> mit Kinderbetreuung Mercedes Franzen	10.00 - 11.30 Uhr Halle 6	<b>Hatha-Yoga</b> mit Rita Scheel	11.00 - 12.00 Uhr Halle 3	<b>BBP: Bauch, Beine, Po</b> mit Mercedes Franzen	4	<b>kleine Halle</b> Schützenstraße
09.00 - 10.00 Uhr Halle 5	<b>Pilates</b> mit Barbara Schulze Hillert	11.00 - 12.00 Uhr Halle 5	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> mit Sabine Habermann	12.00 - 13.15 Uhr Halle 3	<b>Volleyball Mixed Anfänger</b> Dennis Paulig	5	<b>Mehrzweckhalle</b> Lüftelberg Petrusstraße 28
10.00 - 11.00 Uhr Wormersd.	<b>Babymassage</b> mit Christine Hebel-Hahn					6	<b>zbV-Raum Lüftelberg</b> Petrusstraße 28
11.30 - 12.30 Uhr Halle 2	<b>Schongymnastik</b> mit Claudia Siegburg					7	<b>Foyer Christuskirche</b> Meckenheim
13.15 - 14.45 Uhr Halle 3	<b>Koronarsport</b> mit Dagmar Funken					8	<b>Turnhalle (Anbau)</b> Dederichsgraben 2 53359 Rheinbach
						9	<b>Aula KGS</b> Kath. Grundschule Meckenheim Kirchplatz 3
13.45 - 15.00 Uhr GGG	<b>Psychomotorik</b> 1./2. Schuljahr Eva Hugenschmidt	14.30 - 15.30 Uhr Halle 4	<b>Rasselbande</b> (Ki-Ga-/Vorschulalter) mit Elena Laufer	13.15 - 14.30 Uhr Halle 3	<b>Volleyball Mixed Fortgeschrittene</b> Dennis Paulig	10	<b>Mehrzweckhalle</b> Altendorf / Ersdorf Kirchstraße 26, Altendorf
14.00 - 15.00 Uhr Halle 4	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> Susanne Kasemann	14.30 - 15.45 Uhr Halle 1	<b>Boys in Action II ***</b> Jungenturnen ab 9 J. mit Ralf Hofmann	14.30 - 16.30 Uhr Halle 4	<b>Le Parkour (Anfänger)</b> für Jungen u. Mädchen ab 12 J. Manuel Käs / P. Depping	St. Josef	<b>Seniorenheim</b> St. Josef Kirchfeldstraße 4
14.30 - 15.30 Uhr Halle 1	<b>Girls in Action ***</b> mit Larissa Hagen	15.30 - 16.30 Uhr Halle 4	<b>Jazz Dance</b> ab 14 J. mit Elena Laufer	14.30 - 16.00 Uhr Halle 3	<b>Volleyball für Flüchtlinge</b> Ralf Hofmann & Trainerteam	GGG	<b>Turnhalle GGS Merl</b> Zypressenweg
14.45 - 16.15 Uhr Halle 3	<b>Koronarsport</b> mit Dagmar Funken	15.30 - 17.00 Uhr Halle 1	<b>Ballsport für Jungen</b> mit n.n.	16.30 - 17.30 Uhr Halle 4	<b>Le Parkour (Fortgeschr.)</b> für Jungen u. Mädchen ab 12 J. Manuel Käs / P. Depping	Odendorf	<b>Turnhalle Odendorf</b> Am Sportplatz
15.00 - 16.00 Uhr Halle 4	<b>Bambini-Club</b> "Turnspatzen" Gesine Wollowski	18.00 - 19.00 Uhr Halle 4	<b>Taekwondo (Kampfttraining)</b> Anfänger & Kinder Meike Wiluda	20.00 - 21.30 Uhr Halle 4	<b>Basketball - Mixed</b> mit Denis Kluge	HBM	<b>Freizeithallenbad</b> Meckenheim
15.00 - 16.00 Uhr Halle 5	<b>"Turnmäuse"</b> (Ki-Ga-/Vorschulalter) Esther Moßmann	18.45 - 20.30 Uhr Halle 4	<b>Taekwondo (Kampfttraining)</b> Fortgeschrittene & Erw. Meike Wiluda			Caritashaus	<b>Caritashaus</b> Gymn.-Raum d. Kath. Bild.-Werks Kirchplatz
15.30 - 16.30 Uhr Halle 1	<b>Boys in Action I ***</b> Jungenturnen 6-8 J. Eva Hugenschmidt	18.30 - 20.00 Uhr Halle 1	<b>Volleyball - Mixed</b> mit Ralf Hoffmann			Wormersd.	<b>C. Hebel-Hahn</b> Beierweg 55 53359 Rheinbach-Wormersdorf
16.00 - 17.00 Uhr Halle 4	<b>"60 plus"</b> mit Claudia Siegburg	19.00 - 20.00 Uhr	<b>Laufftreff (Anfänger) *</b> mit Sabrina Althoff			JoNe	<b>Familienzentrum &amp; KiTa</b> JohannesNest Gelsdorfer Str. 17
16.00 - 17.15 Uhr	<b>Nordic Walking *</b> mit Heidi Wiens	20.30 - 21.30 Uhr Halle 4	<b>Taekwondo (Kampfttraining)</b> Dan Vorbereitung Meike Wiluda			***	<b>OGS Kooperationsangebote</b>
16.00 - 17.00 Uhr Halle 5	<b>Bambini-Club</b> "Hüpflöhe" Esther Moßmann						<b>Rehabilitationssportangebot</b>
16.15 - 17.30 Uhr Halle 3	<b>Sport für MS/Schlaganfall</b> mit Dagmar Funken						<b>Präventionssportangebot</b>
16.30 - 19.00 Uhr Halle 1	<b>Psychomotorik</b> ab 4. Schuljahr Eva Hugenschmidt						<b>Wellnessangebot</b>
17.00 - 18.30 Uhr Halle 6	<b>Hatha-Yoga</b> mit Rita Scheel					KiBe	<b>Kinderbetreuung</b>
17.30 - 18.30 Uhr Halle 3	<b>Lungensport</b> mit Dagmar Funken					Bitte prüfen Sie den Status zur Rückverlegung in die Mehrzweckhalle Lüftelberg unter: <a href="http://www.vfg-meckenheim.de">www.vfg-meckenheim.de</a>	* Beginn der Walking/Nordic-Walkingstunden und des Laufftreffs kann jahreszeitlich variieren! Zeit und Treffpunkt bitte erfragen
18.30 - 19.30 Uhr Halle 3	<b>Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen</b> Udo Althoff						gültig ab 30.08.2017
18.30 - 19.30 Uhr JoNe	<b>Yoga für Schwangere</b> mit Christiane Gallkowski						
19.00 - 20.00 Uhr	<b>Laufftreff *</b> mit Sabrina Althoff						
19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	<b>Dance-/Step-Aerobic</b> mit Elena Laufer						
20.00 - 21.30 Uhr Odendorf	<b>Koronarsport</b> mit Susanne Ebeling						