

Stundenplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Legende	
Zeit/Halle		Zeit/Halle		Zeit/Halle		Halle	
08.00 - 09.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout am Vormittag Eva Hugenschmidt	09.00 - 10.00 Uhr Caritashaus	Gymnastik für Frauen mit Migrationshintergrund Nazha Abounachat	08.45 - 10.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout und Stretch (mit KiBe.) Eva Hugenschmidt	1	Fronhofhalle Schützenstraße 21
08.30 - 09.30 Uhr Halle 4	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen Sabine Habermann	09.30 - 10.45 Uhr Treffpunkt	Fitness mit Baby u. Buggy mit Celine Momsen	09.00 - 10.30 Uhr St. Josef	Qigong mit Kornelia Tepelmann	2	große Halle Schützenstraße 17 - 19
09.00 - 10.00 Uhr Halle 1	Rückenfitness mit Eva Hugenschmidt			09.30 - 10.30 Uhr Halle 5	Bodyfit mit Christiane Klein	3	Gymnastikhalle Schützenstraße 17 - 19
09.15 - 10.15 Uhr Halle 2	Bambini-Club "Hallengerr" Gesine Wollowski			10.30 - 11.30 Uhr Halle 5	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen Christiane Klein	4	kleine Halle Schützenstraße 17 - 19
09.30 - 10.30 Uhr Halle 4	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen Sabine Habermann			11.00 - 12.30 Uhr St. Josef	Qigong (Fortgeschr.) mit Kornelia Tepelmann	5	Mehrzweckhalle Lüftelberg Petrusstraße 28
10.30 - 11.30 Uhr Halle 2	Bambini-Club "Flinke Söckchen" Esther Moßmann					6	zbV-Raum Lüftelberg Petrusstraße 28
10.30 - 11.45 Uhr Halle 7	Tanzen hält fit Seniorentanz mit Eva Hugenschmidt					7	Foyer Christuskirche Meckenheim
				13.15 - 14.15 Uhr Halle 3	Koronarsport mit Dagmar Funken	8	Turnhalle (Anbau) Dederichsgraben 2 53359 Rheinbach
				14.15 - 15.30 Uhr Halle 3	Koronarsport mit Dagmar Funken		
14.30 - 15.30 Uhr Halle 4	Sport, Spiele, Spaß 1 *** 6-8 J. Gesine Wollowski	14.00 - 15.30 Uhr Halle 1	Psychomotorik (Vorschulkinder) Eva Hugenschmidt	15.30 - 16.30 Uhr Halle 4	Bambini-Club "Mattenflitzer" Gesine Wollowski	St. Josef	Seniorenheim St. Josef Kirchfeldstraße 4
14.30 - 15.30 Uhr Halle 1	Sport, Spiele, Spaß 2 *** 6-8 J. Miriam Aiello	15.00 - 16.00 Uhr Halle 4	Turnschuhbande (Ki-Ga-/Vorschulalter) Sabine Habermann	16.00 - 17.15 Uhr	Nordic Walking* mit Heidi Wiens	GGs	Turnhalle GGS Merl Zypressenweg
15.15 - 16.15 Uhr Halle 5	Tai Chi - Peking Formen mit Dietmer Drews	15.30 - 16.30 Uhr Halle 1	Dancing Kids *** ab 6-8 J. Eva Hugenschmidt	16.00 - 17.00 Uhr HBM	Schwimmen ** Fortgeschrittene Udo Althoff & Team	Odendorf	Turnhalle Odendorf Odendorf Am Sportplatz
15.30 - 16.30 Uhr Halle 4	Taekwondo *** für Kinder 8 - 12 J. mit Sandra Schankweiler	16.00 - 17.00 Uhr Halle 4	Tanzmäuse Kindertanz 4-6 J Sabine Habermann	17.00 - 18.00 Uhr Halle 1	Psychomotorik (Vorschule) Eva Hugenschmidt	HBM	Freizeithallenbad Meckenheim
15.45 - 16.45 Uhr Halle 1	Bambini-Club "Kletteräffchen" Esther Moßmann	16.30 - 17.30 Uhr Halle 1	Let's dance I *** ab 9 J. Eva Hugenschmidt	17.00 - 18.00 Uhr Halle 4	Sport für beh. Kinder & Jugendl. Esther Moßmann	Pfarrsaal	Pfarrsaal St. Johannes der Täufer Adolf-Kolping-Straße 4
17.00 - 18.00 Uhr Halle 5	Taekwondo für Kinder (Leistungsgr. I) Sandra Schankweiler	16.30 - 18.00 Uhr Ra-Ru	Der Weg zum Wohlfühlgewicht Heidi Wiens	17.00 - 18.00 Uhr HBM	Schwimmen ** Anfänger & Fortgeschrittene Udo Althoff & Team	Wormersd.	C. Hebel-Hahn Beierweg 55 53359 Rheinbach-Wormersdorf
17.00 - 18.00 Uhr JoNe	Tai Chi - Kleine Formen für Anfänger mit Dietmer Drews	16.30 - 17.45 Uhr Wormersd.	BeBofit Beckenbodengymnastik mit Christine Hebel-Hahn	17.00 - 18.00 Uhr Halle 3	Tai Chi Chuan mit Dietmer Drews	JoNe	Familienzentrum & KiTa JohannesNest Gelsdorfer Str. 17
17.00 - 18.00 Uhr Halle 1	Power Girls für Mädchen ab 9 J. Miriam Aiello	17.30 - 19.00 Uhr Halle 1	Let's dance II ab 12 J. Eva Hugenschmidt	18.00 - 19.00 Uhr Halle 1	Psychomotorik (1./2. Schulj.) Eva Hugenschmidt		
18.00 - 19.30 Uhr Halle 5	Taekwondo für Fortgeschrittene & Erw. Marcel Müller	17.45 - 19.15 Uhr Halle 6	Yoga mit Christiane Galkowski	18.00 - 19.00 Uhr Halle 8	Taekwondo (Grundschule) Anfänger & Kinder Fenja Wiluda	***	OGS Kooperationsangebote
18.00 - 19.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout am Abend (1) Eva Hugenschmidt	18.00 - 19.00 Uhr St. Josef	Progressive Muskelentspannung f. Frauen Heidi Wiens	18.00 - 19.00 Uhr Halle 4	Sport für behinderte Erwachsene Esther Moßmann		Rehabilitationssportangebot
18.15 - 19.15 Uhr JoNe	Tai Chi - Kleine Formen für Fortgeschrittene mit Dietmer Drews	19.00 - 20.00 Uhr St. Josef	Progressive Muskelentspannung f. Frauen Heidi Wiens	18.00 - 19.00 Uhr Halle 3	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen Claudia Siegburg		Präventionssportangebot
18.30 - 20.00 Uhr Halle 4	Ballsport, Spiele u. mehr f. Jungen ab 12 J. Dennis Schütz	19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	Dynamic Pilates (ab 05.12.) mit Simona Wolf	18.45 - 20.00 Uhr Wormersd.	Rückbildungsgymnastik mit Christine Hebel-Hahn	KiBe	Kinderbetreuung
18.45 - 20.00 Uhr Wormersd.	Rückbildungsgymnastik mit Christine Hebel-Hahn	19.30 - 21.00 Uhr	Nordic Walking * für Berufstätige Sabrina Althoff	18.50 - 19.50 Uhr Halle 5	ENERGY DANCE® mit Susanne Hühne		* Beginn der Walking/Nordic-Walkingstunden und des Lauftreffs kann jahreszeitlich variieren! Zeit und Treffpunkt bitte erfragen
18.45 - 19.45 Uhr Halle 3	STRONG by Zumba® mit Sabine Habermann	20.00 - 21.00 Uhr Halle 1	Zumba® mit Simona Wolf	19.00 - 20.00 Uhr Halle 8	Taekwondo (Grundschule) Fortgeschrittene & Erw. Fenja Wiluda		
19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout am Abend (2) Eva Hugenschmidt			19.00 - 20.00 Uhr Halle 3	Wirbelsäulengymn. mit Claudia Siegburg		gültig ab 06.11.2017
20.00 - 21.30 Uhr Halle 1	Kondition und Ballsportspiele für Männer Denis Kluge			19.00 - 20.30 Uhr Halle 1	Fitness Dancing für Frauen Eva Hugenschmidt		
				20.00 - 21.30 Uhr Halle 3	Mixed Bodyfit mit Joachim Broll		
				20.30 - 22.00 Uhr Halle 1	Volleyball für Mädchen u. Jungen ab 14 J Dennis Paulig		

Bitte prüfen Sie den Status zur Rückverlegung in die Mehrzweckhalle Lüftelberg unter:
www.vfg-meckenheim.de



Stundenplan

	Donnerstag		Freitag		Samstag	Legende	
Zeit/Halle		Zeit/Halle		Zeit/Halle		Halle	
07.00 - 07.45 Uhr HBM	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen mit Udo Althoff	09.00 - 10.30 Uhr	Nordic Walking mit Naziha Abounachat	08.45 - 10.00 Uhr Halle 3	Langhanteltraining mit Joachim Broll	1	Fronhofhalle Schützenstraße 21
08.00 - 08.45 Uhr HBM	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen mit Udo Althoff	09.00 - 10.00 Uhr Halle 5	Powergym mit Sabine Habermann	09.30 - 10.45 Uhr	Nordic Walking* mit Ingeborg Becker	2	große Halle Schützenstraße 17 - 19
08.45 - 09.30 Uhr HBM	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen mit Christine Hödtke	10.00 - 11.00 Uhr Halle 5	Rückenfit mit Sabine Habermann	10.00 - 11.00 Uhr Halle 3	Zumba® mit Mercedes Franzen	3	Gymnastikhalle Schützenstraße 17 - 19
08.50 - 09.50 Uhr Halle 4	Zumba® mit Kinderbetreuung Sabine Habermann	10.00 - 11.30 Uhr Halle 6	Hatha-Yoga mit Rita Scheel	11.00 - 12.00 Uhr Halle 3	Fit Mix mit Mercedes Franzen	4	kleine Halle Schützenstraße 17 - 19
09.00 - 10.00 Uhr Halle 5	Pilates mit Barbara Schultze Hillert	11.00 - 12.00 Uhr Halle 5	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen mit Sabine Habermann	12.00 - 13.15 Uhr Halle 3	Volleyball Mixed Anfänger Dennis Paulig	5	Mehrzweckhalle Lüftelberg Petrusstraße 28
10.00 - 11.00 Uhr Wormersd.	Babymassage mit Christine Hebel-Hahn					6	zbV-Raum Lüftelberg Petrusstraße 28
11.30 - 12.30 Uhr Halle 2	Schongymnastik mit Claudia Siegburg					7	Foyer Christuskirche Meckenheim
13.15 - 14.45 Uhr Halle 3	Koronarsport mit Dagmar Funken					8	Turnhalle (Anbau) Dederichsgraben 2 53359 Rheinbach
13.45 - 15.00 Uhr GGs	Psychomotorik 1./2. Schuljahr Eva Hugenschmidt						
14.00 - 15.00 Uhr Halle 4	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen Susanne Kasemann	14.30 - 15.30 Uhr Halle 4	Rasselbande (Ki-Ga-/Vorschulalter) mit Elena Laufer	13.15 - 14.30 Uhr Halle 3	Volleyball Mixed Fortgeschrittene Dennis Paulig	St. Josef	Seniorenheim St. Josef Kirchfeldstraße 4
14.30 - 15.30 Uhr Halle 1	Girls in Action *** mit Larissa Hagen	14.30 - 15.45 Uhr Halle 1	Boys in Action II *** Jungenturnen ab 9 J. mit Ralf Hofmann	14.30 - 16.30 Uhr Halle 4	Le Parkour (Anfänger) für Jungen u. Mädchen ab 12 J. Manuel Käs / P. Depping	GGs	Turnhalle GGS Merl Zypressenweg
14.45 - 16.15 Uhr Halle 3	Koronarsport mit Dagmar Funken	15.30 - 16.30 Uhr Halle 4	Jazz Dance ab 14 J. mit Elena Laufer	14.30 - 16.00 Uhr Halle 3	Volleyball für Flüchtlinge Ralf Hofmann & Trainerteam	Odendorf	Turnhalle Odendorf Odendorf Am Sportplatz
15.00 - 16.00 Uhr Halle 4	Bambini-Club "Turnspatzen" Gesine Wollowski	18.00 - 19.00 Uhr Halle 4	Taekwondo (Kampfttraining) Anfänger & Kinder Meike Wiluda	16.30 - 17.30 Uhr Halle 4	Le Parkour (Fortgeschr.) für Jungen u. Mädchen ab 12 J. Manuel Käs / P. Depping	HBM	Freizeithallenbad Meckenheim
15.00 - 16.00 Uhr Halle 5	"Turnmäuse" (Ki-Ga-/Vorschulalter) Esther Moßmann	18.30 - 20.00 Uhr Halle 1	Volleyball - Mixed mit Ralf Hoffmann	20.00 - 21.30 Uhr Halle 4	Basketball - Mixed mit Denis Kluge	Pfarrsaal	Pfarrsaal St. Johannes der Täufer Adolf-Kolping-Straße 4
15.15 - 16.15 Uhr Pfarrsaal	"60 plus" mit Claudia Siegburg	18.45 - 20.30 Uhr Halle 4	Taekwondo (Kampfttraining) Fortgeschrittene & Erw. Meike Wiluda			Wormersd.	C. Hebel-Hahn Beierweg 55 53359 Rheinbach-Wormersdorf
15.30 - 16.30 Uhr Halle 1	Boys in Action I *** Jungenturnen 6-8 J. Eva Hugenschmidt	19.00 - 20.00 Uhr	Lauftreff (Anfänger) * mit Sabrina Althoff			JoNe	Familienzentrum & KiTa JohannesNest Gelsdorfer Str. 17
16.00 - 17.15 Uhr	Nordic Walking * mit Heidi Wiens	20.30 - 21.30 Uhr Halle 4	Taekwondo (Kampfttraining) Dan Vorbereitung Meike Wiluda				
16.00 - 17.00 Uhr Halle 5	Bambini-Club "Hüpfklohe" Esther Moßmann						
16.15 - 17.30 Uhr Halle 3	Sport fü.MS/Schlaganfall mit Dagmar Funken					***	OGS Kooperationsangebote
16.30 - 17.45 Uhr Halle 1	Psychomotorik ab 3. Schuljahr Eva Hugenschmidt						Rehabilitationssportangebot
17.00 - 18.30 Uhr Halle 6	Hatha-Yoga mit Rita Scheel						Präventionssportangebot
17.30 - 18.30 Uhr Halle 3	Lungensport mit Dagmar Funken						Wellnessangebot
17.45 - 19.00 Uhr Halle 1	Psychomotorik ab 6. Schuljahr Eva Hugenschmidt					KiBe	Kinderbetreuung
18.30 - 19.30 Uhr Halle 3	Sport f. Bewegungs- und Stützapparaterkrankungen Udo Althoff					Bitte prüfen Sie den Status zur Rückverlegung in die Mehrzweckhalle Lüftelberg unter: www.vfg-meckenheim.de	* Beginn der Walking/Nordic-Walkingstunden und des Lauftreffs kann jahreszeitlich variieren! Zeit und Treffpunkt bitte erfragen
18.30 - 19.30 Uhr JoNe	Yoga für Schwangere mit Christiane Gallkowski						gültig ab 06.11.2017
19.00 - 20.00 Uhr	Lauftreff * mit Sabrina Althoff						
19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	Dance-/Step-Aerobic mit Elena Laufer						
20.00 - 21.30 Uhr Odendorf	Koronarsport mit Susanne Ebeling						

