

Angebote und Trainingszeiten

Stand 07.11.2021

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Alter	Halle/Treffpunkt
Kinder				
Mo	15.30 - 17.00	Eltern und Kind	3-5 mixed	Hetterscheidt
Mo	16.00 - 17.00	Eltern und Kind	1-3 mixed	KHK-Halle
Mo	17.00 - 18.00	Bewegung und Spiel	3-5 mixed	KHK-Halle
Mo	17.00 - 19.00	Geräteturnen für Anfängerinnen	6+	Hetterscheidt
Di	16.00 - 18.00	Wettkampf-Geräteturnen weiblich 1	6+	Hetterscheidt
Di	17.00 - 17.30	Wettkampf-Geräteturnen weiblich Ballet 2	10+	Hetterscheidt
Di	17.30 - 18.00	Wettkampf-Geräteturnen weiblich Ballet 1	6+	Hetterscheidt
Di	17.30 - 19.30	Wettkampf-Geräteturnen weiblich 2	10+	Hetterscheidt
Do	15.30 - 17.30	Wettkampf-Geräteturnen weiblich 1	6+	Hetterscheidt
Do	16.00 - 17.00	Eltern und Kind	1-3 mixed	KHK-Halle
Do	17.30 - 20.00	Wettkampf-Geräteturnen weiblich 2	10+	Hetterscheidt
Damen				
Mo	17.30 - 18.30	Gymnastik	55+	KHK-Halle
Mo	18.30 - 19.30	Rücken-Fit	35+	KHK-Halle
Mo	19.00 - 20.15	Gymnastik	20+	Hetterscheidt
Mo	19.30 - 21.00	Rücken-Fit	35+	KHK-Halle
Di	19.30 - 20.30	Body-Fit	20+	KHK-Halle
Di	19.30 - 21.30	Gymnastik mit Varianten	20+	Hetterscheidt
Mi	18.30 - 20.00	Rücken-Fit	50+	KHK-Halle
Mi	18.30 - 20.00	Card io-Fit-Boxen	50+	KHK-Halle
Do	17.30 - 19.00	Gymnastik	50+	KHK-Halle
Fr	15.00 - 16.30	Gymnastik für junggebliebene Damen	60+	Hetterscheidt
Herren				
Do	19.30 - 21.00	Body Fit	20+	KHK-Halle
Fr	19.30 - 21.00	Gymnastik & Volleyball, Hobbies	50+	KHK-Halle
Fr	17.00 - 18.30	Faustball	20+	Hetterscheidt
Mixed				
Mo	16.00 - 18.00	Gymnastik & Volleyball	50+	KHK-Halle
Mo	20.15 - 21.30	montags Fit	18+	Hetterscheidt
Di	ab 18.30	Lauftreff (März - Oktober)		Parkplatz IKG
Mi	18.30 - 20.10	Qigong	20+	Hetterscheidt
Mi	18.30 - 20.00	Gymnastik & Basketball	20+	KHK-Halle
Mi	19.30 - 21.00	Gymnastik & Volleyball	35+	IKG-Halle
Mi	20.00 - 21.00	Gymnastik & Basketball	20+	KHK-Halle
Mi	20.10 - 22.15	Gymnastik & Volleyball	20+	Hetterscheidt
Do	20.00 - 21.30	FatBurner / Intervall	18+	Hetterscheidt
Do	20.00 - 21.30	Gymnastik & Basketball	30+	IKG-Halle
Fr	18.30 - 20.00	Tischtennis	14+	Hetterscheidt
Fr	19.30 - 22.00	Mixed Hobby	18+	IKG-Halle
Kanu				
Mi	18.00 - 20.00	SUP-Training		Bootshaus Kettwig
Do	18.00 - 20.00	Training Erwachsene (April-Okt.)	18+	Bootshaus Kettwig
Fr	16.30 - 19.00	Training Jugend Mixed (April-Okt.)	12+	Bootshaus Kettwig
So	17.30 - 20.00	Training Jugend Mixed (Nov.-März)	12+	Heljensbad
Karate				
Mi	19.30 - 21.00	Training	k.A.	IKG-Halle
Sa	15.30 - 18.00	Kurs	k.A.	KHK-Halle
Sportabzeichen				
Mi	17.00 - 19.00	für Kinder, Erwachsene und Familien von April bis Oktober	5+	SP Talburgstraße
Volleyball				
Mo	19.45 - 22.30	Herren	18+	IKG-Halle
Mi	19.30 - 22.30	Herren	18+	IKG-Halle
Fr	18.00 19.30	Jugend Mixed	10+	IKG-Halle
Handball				