

Sportprogramm 18. - 22.05.2020

Zeit	Angebot	Sportstätte	Trainer/Ansprechpartner
Montag 18.05.2020			
09.00 - 10.00 Uhr	Bodymix	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Monika Sidlo-Scheuch
10.00 - 11.00 Uhr	Gezieltes Wirbelsäulentraining	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Monika Sidlo-Scheuch
12.15 - 13.45 Uhr	Taiji	Draußen oder Online	Rita Hügel
15.00 - 21.30 Uhr	Badminton	Halle Steinbreche	Heinz Kelzenberg
17.45 - 18.45 Uhr	Body Fitness	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Claudia Scillia
Dienstag 19.05.2020			
10.30 - 11.30 Uhr	Stretch & Relax	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Claudia Scillia
15.00 - 18.00 Uhr	Badminton	Halle Steinbreche	Heinz Kelzenberg
16.15 - 18.15 Uhr	Turnriege	Draußen oder Online	Sonja Bergheim
18.00 - 19.00 Uhr	Zumba (ausnahmsweise am 20.05.2020)	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Frauke Soldanski
18.00 - 20.00 Uhr	running team	Stadion Bergisch Gladbach	Jochen Baumhof
19.00 - 20.00 Uhr	Power Fitness	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Sabine Kröger
Mittwoch 20.05.2020			
08.45 - 09.45 Uhr	Sitzgymnastik	Jugendraum Halle Steinbreche	Anette Schüle
11.30 - 13.15 Uhr	Rehasport	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Peter Kolakowski
15.00 - 21.30 Uhr	Badminton	Halle Steinbreche	Heinz Kelzenberg
17.15 - 18.15 Uhr	Turnriege	Draußen oder Online	Sonja Bergheim
18.30 - 20.30 Uhr	Taiji	Jugendraum Halle Steinbreche	Aimin Feng
Donnerstag 21.05.2020			
Christi Himmelfahrt - Feiertag			
Freitag 22.05.2020			
15.00 - 21.30 Uhr	Badminton	Halle Steinbreche	Heinz Kelzenberg
17.00 - 20.30 Uhr	Tanzen	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Marie Raucamp
17.00 - 18.30 Uhr	Taiji	Draußen oder Online	Rita Hügel

25.-29.05.2020

Zeit	Angebot	Sportstätte	Trainer/Ansprechpartner
Montag 25.05.2020			
09.00 - 10.00 Uhr	Bodymix	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Monika Sidlo-Scheuch
10.00 - 11.00 Uhr	Gezieltes Wirbelsäulentraining	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Monika Sidlo-Scheuch
12.15 - 13.45 Uhr	Taiji	Draußen oder Online	Rita Hügel
15.00 - 21.30 Uhr	Badminton	Halle Steinbreche	Heinz Kelzenberg
15.15 - 16.00 Uhr	Moderner kreativer Kindertanz	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Lisa Vieler-Mavridis
17.45 - 18.45 Uhr	Body Fitness	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Claudia Scillia
20.00 - 21.45 Uhr	Funktionsgymnastik	Draußen	Herbert Wingen
Dienstag 26.05.2020			
10.30 - 11.30 Uhr	Stretch & Relax	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Claudia Scillia
15.00 - 18.00 Uhr	Badminton	Halle Steinbreche	Heinz Kelzenberg
16.00 - 17.00 Uhr	Rückenschule	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Andrea Deviscour-Beuel
16.15 - 18.15 Uhr	Turnriege	Draußen oder Online	Sonja Bergheim
18.00 - 20.00 Uhr	running team	Stadion Bergisch Gladbach	Jochen Baumhof
18.00 - 19.00 Uhr	Zumba	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Frauke Soldanski
19.00 - 20.00 Uhr	Power Fitness	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Sabine Kröger
Mittwoch 27.05.2020			
08.30 - 10.45 Uhr	Fit und Gesund	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Margarete Bartscht
08.45 - 09.45 Uhr	Sitzgymnastik	Jugendraum Halle Steinbreche	Anette Schüle
10.00 - 11.15 Uhr	Tanzen	Jugendraum Halle Steinbreche	Helga Wittig
15.00 - 21.30 Uhr	Badminton	Halle Steinbreche	Heinz Kelzenberg
17.00 - 20.30 Uhr	Yoga	Fit & Aktiv Studio	Andrea Gabriel
17.15 - 18.15 Uhr	Turnriege	Draußen oder Online	Sonja Bergheim
18.30 - 20.30 Uhr	Taiji	Jugendraum Halle Steinbreche	Aimin Feng
Donnerstag 28.05.2020			
09.00 - 10.00 Uhr	Form und Figur	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Christiane Corona
10.15 - 11.30 Uhr	Gymnastik	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Dagmar Tausch
13.30 - 15.15 Uhr	Rehasport	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Marion Oldekamp-Koob
15.00 - 20.00 Uhr	Badminton	Halle Steinbreche	Heinz Kelzenberg
18.00 - 20.00 Uhr	running team	Stadion Bergisch Gladbach	Jochen Baumhof
18.15 - 19.15 Uhr	Bodystyling	Bürgerzentrum Haus Steinbreche	Marie Raucamp
Freitag 29.05.2020			

15.00 - 21.30 Uhr Badminton
17.00 - 20.30 Uhr Tanzen
17.00 - 18.30 Uhr Taiji

Halle Steinbreche
Bürgerzentrum Haus Steinbreche
Draußen oder Online

Heinz Kelzenberg
Marie Raucamp
Rita Hügel