

# SPORTPROGRAMM

## MONTAGS ...

<b>Gymnastik (ab 60 Jahren)</b> (R)✎ Goldenberger Turnhalle	09:30 – 11:00 Uhr
<b>Schwimmen-Ausdauertraining für Erwachsene</b> (R)✎ Sportbad am Stadtpark	15:00 – 15:45 Uhr
<b>Wassergymnastik</b> (R)✎ Sportbad am Stadtpark	15:45 – 16:30 Uhr
<b>Bewegungsförderung für Kinder: Psychomotorikkurse</b> (K)✎ Sporthalle am Stadtpark	ab 16:00 Uhr
<b>Jumping</b> (K)✎ Goldenberger Turnhalle	17:30 – 18:30 Uhr
<b>Jumping Fitness</b> (K)✎ Goldenberger Turnhalle	18:45 – 19:45 Uhr
<b>Fit mit Fun für Damen</b> SH Hölterfeld	19:00 – 20:00 Uhr
<b>Herren-Fitness 50PLUS</b> (K)✎ Sporthalle Hölterfeld	19:00 – 20:00 Uhr
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Sporthalle Bökerhöhe	19:30 – 21:00 Uhr
<b>Parkour (ab 14 Jahren)</b> Goldenberger Turnhalle	19:45 – 22:00 Uhr
<b>Jedermänner/Spaß und Fitness</b> Sporthalle Hölterfeld	20:00 – 21:30 Uhr
<b>AquaFit bei Adipositas</b> (R)(K)✎ Sportbad am Stadtpark	21:00 – 21:45 Uhr

## DIENSTAGS ...

<b>Faustball I für Herren</b> Goldenberger Turnhalle	13:30 – 15:00 Uhr
<b>Schwimmen + Wassergymnastik</b> Sportbad am Stadtpark	14:00 – 15:00 Uhr
<b>Gymnastik</b> Sporthalle am Stadtpark	15:30 – 16:30 Uhr
<b>Faustball Senioren II für Herren</b> Goldenberger Turnhalle	15:45 – 17:30 Uhr
<b>Gymnastik für Senioren</b> SH Hackenberg	16:30 – 17:30 Uhr
<b>Sport bei Krebs</b> (R) Sporthalle OGS Hasten	17:00 – 18:00 Uhr
<b>Wassergymnastik</b> (R)✎ Sportbad am Stadtpark	17:15 – 18:00 Uhr
<b>Schwimmen Erwachsene</b> ✎ Sportbad am Stadtpark	17:15 – 18:00 Uhr

<b>Wassergewöhnung / Schwimmen lernen für Kinder</b> ✎ Sportbad am Stadtpark	18:00 – 18:45 Uhr
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (K) Goldenberger Turnhalle	18:00 – 19:30 Uhr
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (R) Sporthalle am Stadtpark	18:30 – 19:30 Uhr
<b>Modelflug</b> Sporthalle Hölterfeld	20:00 – 21:30 Uhr

## MITTWOCHS ...

<b>Gymnastik Frauen</b> Goldenberger Turnhalle	08:55 – 10:10 Uhr
<b>Gymnastik Frauen</b> Goldenberger Turnhalle	10:15 – 11:00 Uhr
<b>Fit für den Alltag</b> Goldenberger Turnhalle	11:00 – 11:50 Uhr
<b>Wandern für Senioren</b>	Nach Absprache
<b>Kinderturnen Turnflöhe</b> Goldenberger Turnhalle	14:45 – 15:45 Uhr
<b>Springmäuse 6–8 Jahre (Kinder)</b> Goldenberger Turnhalle	15:50 – 16:50 Uhr
<b>Turnwiesel 8–10 Jahre (Kinder)</b> Goldenberger Turnhalle	17:00 – 18:00 Uhr
<b>Mobil mit Rolli</b> (R) Halle West	17:00 – 18:30 Uhr
<b>Schwimmen-Ausdauertraining für Kinder</b> ✎ Sportbad am Stadtpark	15:00 – 15:45 Uhr
<b>Aqua-Jogging I</b> (R)✎ H2O, RS-Lennep	17:15 – 18:00 Uhr
<b>Skoliose/Osteoporose/Wirbelsäulen-Erkrankungen</b> (R) Turnhalle OGS Hasten	17:00 – 18:30 Uhr
<b>Junior-Parcours für Kinder</b> Goldenberger Turnhalle	18:00 – 19:00 Uhr
<b>Aqua-Jogging II</b> (R)✎ H2O, RS-Lennep	18:00 – 18:45 Uhr
<b>Skoliose/Osteoporose/Wirbelsäulen-Erkrankungen</b> (R) Turnhalle OGS Hasten	18:30 – 19:30 Uhr
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Sporthalle Hölterfeld	18:30 – 19:30 Uhr
<b>Aqua-Jogging III</b> (R)✎ H2O, RS-Lennep	18:45 – 19:30 Uhr

<b>ZUMBA</b> (K)✎ Goldenberger Turnhalle	19:10 – 20:10 Uhr
<b>Joyrobic</b> (K)✎ Goldenberger Turnhalle	20:15 – 21:45 Uhr

## DONNERSTAGS ...

<b>Cardio Aktiv</b> Goldenberger Turnhalle	09:15 – 10:30 Uhr
<b>Gymnastik für Senioren</b> (K)✎ KRAFTSTATION	09:45 – 10:30 Uhr
<b>Tanz für Senioren</b> KRAFTSTATION	11:00 – 12:30 Uhr
<b>Schwimmen + Wassergymnastik für Senioren</b> Sportbad am Stadtpark	14:00 – 15:00 Uhr
<b>Gymnastik für Senioren</b> SH Dörpfeld	15:30 – 16:30 Uhr
<b>Turnflöhe</b> Goldenberger Turnhalle	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Schlaganfallgeschädigte</b> (R) Sporthalle am Stadtpark	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Lungensport/Asthma-Allergie Sportgruppe</b> (R) z.Z. Sporthalle am Stadtpark	17:30 – 18:30 Uhr
<b>Jumping Fitness</b> (K)✎ Goldenberger Turnhalle	17:30 – 18:30 Uhr
<b>Skoliose/Osteoporose/Wirbelsäulen-Erkrankung</b> (R)✎ SH Dachsweg	18:00 – 19:00 Uhr
<b>Lungensport/Asthma-Allergie Sportgruppe</b> (R) z.Z. Sporthalle am Stadtpark	18:30 – 19:30 Uhr
<b>Gymnastik für Frauen</b> (K)✎ Goldenberger Turnhalle	18:30 – 20:00 Uhr
<b>Yoga</b> Sporthalle Hölterfeld	18:30 – 19:30 Uhr
<b>Männer-Fitness Ü40</b> Goldenberger Turnhalle	20:00 – 21:30 Uhr

## FREITAGS ...

<b>Eltern-Kind-Kurs I</b> (K)✎ Goldenberger Turnhalle	15:00 – 16:00 Uhr
<b>Gymnastik für Senioren</b> SH Lüttringhausen	15:00 – 16:00 Uhr

<b>Wassergymnastik für Erw.</b> (R)✎ Sportbad am Stadtpark	15:00 – 15:45 Uhr
<b>Orthopädie I</b> (R) Friesenhalle	15:00 – 16:00 Uhr
<b>Tischtennis für Senioren</b> SH Dörpfeld	15:30 – 17:00 Uhr
<b>Eltern-Kind-Kurs II</b> (K)✎ Goldenberger Turnhalle	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Gehschule für Beinamputierte</b> (R) RSV Sportpark	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Orthopädie II</b> (R) Friesenhalle	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Wassergymnastik für Erw.</b> (R)✎ Sportbad am Stadtpark	16:30 – 17:15 Uhr
<b>Eltern-Kind-Kurs III</b> (K)✎ Goldenberger Turnhalle	17:00 – 18:00 Uhr
<b>Wassergewöhnung/Schwimmen lernen für Kinder/Jugendliche</b> (R)✎ Sportbad am Stadtpark	17:15 – 18:00 Uhr
<b>Schwimmen/Ausdauertraining für Kinder/Jugendliche</b> (R)✎ Sportbad am Stadtpark	18:00 – 18:45 Uhr
<b>Jedermänner/Spaß und Fitness</b> (K)✎ Sporthalle Hölterfeld	20:00 – 21:30 Uhr

## SAMSTAG ...

<b>Kindergeburtstage</b> Goldenberger Turnhalle	Nach Absprache
--	----------------

## SONNTAG ...

<b>Wandern für Senioren</b> nach Absprache	Jeden 1. Sonntag
---	------------------

Fußball, Handball und Tennis Trainingszeiten bitte erfragen.

(R) Reha (K) Kurs ✎ Anmeldung erforderlich