

MONTAG

Yoga-Gymnastik-Meditation	Lörick	5
Yogy-Med Montag 09:45 - 10:45 Uhr		B1
Gym.-Raum -St. Maria Hilfe d. Christen, Löricker Str.35		
Kraft-und Gleichgewichtstraining	Oberkassel	1
KraGT 4 Montag 10:00 - 11:00 Uhr		B1
Zentrum plus Oberkassel , Gemünder Str. 5		
Tanzen	Lörick	5
Ta Montag 11:00 - 13:00 Uhr		B1
Gym.-Raum -St. Maria Hilfe d. Christen, Löricker Str.35		
Wassergymnastik	Heerdt	9
Wa1 Montag 12:00 - 12:45 Uhr		B2
Wa2 Montag 13:00 - 13:45 Uhr		B2
'Rheinblick 741', Pariser Str. 41		
TaiChi	Oberkassel	2
TaiChi Montag 15:00 -16:00 Uhr		B2
Kreativhaus - Sporthalle Untergeschoss, Comeniusstr. 1		
Gedächtnis-Training d. Bewegung	Oberkassel	1
Neuki 1 + 2 Montag 15:00 -16:00 Uhr		B2
Zentrum plus Oberkassel , Gemünder Str. 5		
Yoga	Oberkassel	1
Yo 3 Montag 17:30 -18:30 Uhr		B1
Yo 4 Montag 18:45 -19:45 Uhr		B1
zentrum plus Oberkassel , GemünderStr. 5		
Gymnastik	Heerdt	6
GyHe Montag 17:00 - 18:00 Uhr		B1
Gemeindesaal " St. Benediktus" , Baldurstr. 24		

DIENSTAG

Walking	Lörick	5
Wk Dienstag 09:30 -10:30 Uhr		B1
Startpunkt: St. Maria Hilfe.d. Christen , Löricker Str. 35		
Gymnastik	Lörick	5
GyBu 1 + 2 Dienstag 10:45 -11:45 Uhr		B1
Gym.-Raum St.Maria,Hilfe d. Christen, Löricker Str.35		
Tischtennis	Oberkassel	2
TiTe Dienstag 15:00 -16:30 Uhr		B1
Kreativhaus - Sporthalle Untergeschoss, Comeniusstr. 1		
Qigong	Oberkassel	1
Qi 2 Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr		B2
Qi 1 Dienstag 18:45 - 19:45 Uhr		B2
zentrum plus Oberkassel , Gemünder Str. 5		

DIENSTAG - Fortsetzung

Freizeit , Sport und Spiel	Heerdt	8
Fr - Lö Dienstag 20:00 - 22:00 Uhr		B1
Pestalozzischule - Turnhalle , Pestalozzistr. 30		

MITTWOCH

Wirbelsäulengymnastik	Oberkassel	2
WS Gymn 3 Mittwoch 09:45 -10:45 Uhr		B2
WS Gymn 1 Mittwoch 10:45 -11:45 Uhr		B2
WS Gymn 2 Mittwoch 12:00 -13:00 Uhr		B2
Kreativhaus - Sporthalle Untergeschoss, Comeniusstr. 1		
Kraft-und Gleichgewichtstraining	Oberkassel	1
KraGT 1 Mittwoch 09:15 -10:15 Uhr		B1
KraGT 2 Mittwoch 10:30 -11:30 Uhr		B1
zentrum plus Oberkassel , GemünderStr. 5		
KraGT 3 Mittwoch 12:30 -13:30 Uhr		B1
Pavillon	Diakonie zentrum plus	3
Oberkasseler Str. 53 im Hof		
Gymnastik		2
GyK1 Mittwoch 13:40 -14:40 Uhr		B1
GyK2 Mittwoch 14:45-15:45 Uhr		B1
Kreativhaus - Sporthalle Untergeschoss, Comeniusstr. 1		
Gymnastik	Lörick	5
GyB3 Mittwoch 17:30 -18:30 Uhr		B1
GyB4 Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr		B1
Gym.-Raum "Maria,Hilfe d. Christen, Löricker Str.35		

DONNERSTAG

Leichte Gymnastik	Oberkassel	1
GyU1 Donnerstag 09:15 -10:15 Uhr		B1
GyU2 Donnerstag 10:30 -11:30 Uhr		B1
zentrum plus Oberkassel , GemünderStr. 5		
Wassergymnastik	Heerdt	9
Wa3 Donnerstag 12:00 - 12:45 Uhr		B2
Wa4 Donnerstag 13:00 - 13:45 Uhr		B2
'Rheinblick 741', Pariser Str. 41		
Leichte Gymnastik	Heerdt	7
Ak1/Gy Donnerstag 09:30 -10:30 Uhr		B1
Begegnung zentrum plus Heerdt , Aldekerkstr. 31		

DONNERSTAG - Fortsetzung

Gymnastik im Sitzen	Oberkassel	3
GymSiS1 Donnerstag 10:00 -11:00 Uhr		B1
GymSiS 2 Donnerstag 11:00 -12:00 Uhr		B1
GymSiS 3 Donnerstag 12:00 -13:00 Uhr		B1
Pavillon	Diakonie zentrum plus	
Oberkasseler Str. 53 im Hof		
Gymnastik	Lörick	5
GyBuD Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr		B1
GyBuM Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr		B1
GyBuM2 Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr		B1
Gym.-Raum "Maria,Hilfe d. Christen, Löricker Str.35		
Gymnastik	Unterbilck	10
GyKo Donnerstag 20:00 - 22:00 Uhr		B1
Gemeinschafts-Grundschule Konkordiastr. 26		

FREITAG

Gymnastik	Niederkassel	4
GyU3 Freitag 17:00 - 18:00 Uhr		B1
Cecilienchule, Schorlemerstr. 99, Gymnastikhalle		

B1 oder B2 sind die Monats-Mitgliedsbeiträge.
Es gilt immer der höchste Beitrag der ausgewählten Sport-Gruppe und erlaubt die **Teilnahme in 2 Gruppen**.
Bei der Teilnahme in **mehr als 2 Gruppen erhöht sich** der monatliche Mitgliedsbeitrag um **2,50 €**.
B1 = Beitragsgruppe 1 = 7,50 €/ Monat
B2 = Beitragsgruppe 2 = 14,00 €/ Monat

Bei Mitglieds-Neuanmeldungen wird eine Aufnahmegebühr von 5,00 € erhoben .

x

Nummer in der Auflistung der Standorte