

**MONTAG**

<b>Sitz-Gymnastik</b>	Lörick	<b>2</b>
GymMed Montag 09:45 - 10:45 Uhr		<b>B1</b>
St.Maria, Hilfe der Christen, Löricker Str. 37 Gymnastikraum Untergeschoss		
<b>Pilates</b>	Lörick	<b>B1</b>
Pila Montag 10:45 - 11:45 Uhr		
St.Maria, Hilfe der Christen, Löricker Str. 37 Gymnastikraum Untergeschoss		
<b>Kraft-und Gleichgewichtstraining</b>	Oberkassel	<b>1</b>
KraGT 4 Montag 10:00 - 11:00 Uhr		<b>B1</b>
Zentrum plus Oberkassel , Gemünder Str. 5		
<b>Wassergymnastik</b>	Heerdt	<b>6</b>
Wa1 Montag 12:00 - 12:45 Uhr		<b>B2</b>
Wa2 Montag 13:00 - 13:45 Uhr		<b>B2</b>
'Rheinblick 741', Pariser Str. 41		
<b>TaiChi</b>	Pavillon	<b>3</b>
TaiChi Montag 15:00 - 16:00 Uhr		<b>B2</b>
Pavillon Oberkasseler Str. 53 im Hof		
<b>Yoga</b>	Oberkassel	<b>1</b>
Yo 3 Montag 17:30 - 18:30 Uhr		<b>B2</b>
Yo 4 Montag 18:45 - 19:45 Uhr		<b>B2</b>
zentrum <b>plus</b> Oberkassel , GemünderStr. 5		
<b>Gymnastik</b>	Heerdt	<b>5</b>
GyHe Montag 17:00 - 18:00 Uhr		<b>B1</b>
Gemeindesaal " St. Benediktus" , Baldurstr. 24		

**DIENSTAG**

<b>Fit for fun</b>	Lörick	<b>2</b>
GyBu 1 Dienstag 10:00 -11:00 Uhr		<b>B1</b>
GyBu 2 Dienstag 11:00 -12:00 Uhr		<b>B1</b>
St.Maria, Hilfe der Christen, Löricker Str. 37 Gymnastikraum Untergeschoss		
<b>Funktionstraining</b>	Oberkassel	<b>1</b>
FT 1 Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr		<b>B2</b>
FT 2 Dienstag 18:45 - 19:45 Uhr		<b>B2</b>
zentrum <b>plus</b> Oberkassel , Gemünder Str. 5		

**MITTWOCH**

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Lörick	<b>2</b>
WS Gym 3 Mittwoch 10.15-11.15 Uhr		<b>B2</b>
WS Gym 1 Mittwoch 11.15-12.15 Uhr		<b>B2</b>
St.Maria, Hilfe der Christen, Löricker Str. 37 Gymnastikraum Untergeschoss		
<b>Kraft-und Gleichgewichtstraining</b>	Oberkassel	<b>1</b>
KraGT 1 Mittwoch 09:15 -10:15 Uhr		<b>B1</b>
KraGT 2 Mittwoch 10:30 -11:30 Uhr		<b>B1</b>
zentrum <b>plus</b> Oberkassel , Gemünder Str. 5		
	Pavillon	<b>3</b>
KraGT 3 Mittwoch 12:30 - 13:30 Uhr		<b>B1</b>
KraGT 5 Mittwoch 13:30 - 14:30 Uhr		<b>B1</b>
Pavillon Diakonie zentrum plus Oberkasseler Str. 53 im Hof		
<b>Gymnastik</b>	Lörick	<b>2</b>
GyB3 Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr		<b>B1</b>
GyB4 Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr		<b>B1</b>
St.Maria, Hilfe der Christen, Löricker Str. 37 Gymnastikraum Untergeschoss		
<b>Line Dance</b>	Oberkassel	<b>1</b>
LD Mittwoch 19:45 - 21:45 Uhr		<b>B1</b>
zentrum <b>plus</b> Oberkassel , GemünderStr. 5		

**DONNERSTAG**

<b>Gymnastik</b>	Lörick	<b>2</b>
GyBuD Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr		
GyBuM Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr		<b>B1</b>
St.Maria, Hilfe der Christen, Löricker Str. 37 Gymnastikraum Untergeschoss		
<b>Leichte Gymnastik</b>	Oberkassel	<b>1</b>
GyU1 Donnerstag 09:15 -10:15 Uhr		<b>B1</b>
GyU2 Donnerstag 10:30 -11:30 Uhr		<b>B1</b>
zentrum plus Oberkassel , GemünderStr. 5		

**DONNERSTAG - Fortsetzung**

<b>Schwitzen im Sitzen</b>	Lörick	<b>2</b>
SiS 1 Donnerstag 11:00 - 12:00		<b>B1</b>
SiS 2 Donnerstag 12:00 - 13:00		<b>B1</b>
St.Maria, Hilfe der Christen, Löricker Str. 37 Gymnastikraum Untergeschoss		
<b>Wassergymnastik</b>	Heerdt	<b>6</b>
Wa3 Donnerstag 12:00 - 12:45 Uhr		<b>B2</b>
Wa4 Donnerstag 13:00 - 13:45 Uhr		<b>B2</b>
'Rheinblick 741', Pariser Str. 41		

**FREITAG**

<b>Aktiv+fit</b>	Lörick	<b>2</b>
AF 1 Freitag 09:30 - 10:30 Uhr		<b>B2</b>
AF 2 Freitag 10:30 - 11:30 Uhr		<b>B2</b>
St.Maria, Hilfe der Christen, Löricker Str. 37		
<b>Gymnastik</b>	Niederkassel	<b>4</b>
GyU3 Freitag 16:50 - 17:50 Uhr		<b>B1</b>
Cecilienschule, Schorlemerstr. 99, Gymnastikhalle		

**Beiträge**

Stand März 2026

<b>Beitragsgruppe B1</b>	<b>12,00 €/Monat</b>
<b>Beitragsgruppe B2</b>	<b>20,00 €/Monat</b>
<b>Je Zusatzgruppe</b>	<b>2,50 €/Monat</b>
<b>Aufnahmegebühr</b>	<b>5,00 €</b>

**Unsere Bankverbindung**  
**Seniorenport Düsseldorf-Oberkassel e.V.**  
**IBAN: DE68 3601 0043 0169 3634 34**  
**BIC: PBNKDEFF**