

MONTAG

Yoga-Gymnastik-Meditation
 StGym Montag 09:45 - 10:45 Uhr Lörick 5 B1
 Gemeindesaal Philippus-Kirche, Hansaallee 300

Kraft- und Gleichgewichtstraining Oberkassel 1 B1
 KraGT 4 Montag 10:00 - 11:00 Uhr
 Zentrum plus Oberkassel, Gemünder Str. 5

Tanzen
 Lörrick 5 B1
 Ta Montag 11:00 - 13:00 Uhr
 Gemeindesaal Philippus-Kirche, Hansaallee 300

Wassergymnastik
 Heerdt 9 B2
 Wa1 Montag 12:00 - 12:45 Uhr
 Wa2 Montag 13:00 - 13:45 Uhr

Rheinblick 741, Pariser Str. 41

TaiChi
 Oberkassel 2 B2
 TaiChi Montag 15:00 - 16:00 Uhr

Kreativhaus - Sporthalle Untergeschoss, Comeniusstr. 1

Yoga
 Oberkassel 1 B1
 Yo 3 Montag 17:30 - 18:30 Uhr
 Yo 4 Montag 18:45 - 19:45 Uhr

zentrum plus Oberkassel, GemünderStr. 5

Gymnastik
 Heerdt 6 B1
 GyHe Montag 17:00 - 18:00 Uhr
 Gemeindesaal " St. Benediktus", Baldurstr. 24

DIENSTAG

Walking
 Lörrick 5 B1
 WK Dienstag 09:30 - 10:30 Uhr
 Startpunkt: St. Maria Hilfe.d. Christen, Löricker Str. 35

Gymnastik
 Lörrick 5 B1
 GyBu 1 + 2 Dienstag 10:45 - 11:45 Uhr
 Gemeindesaal Philippus-Kirche, Hansaallee 300

Tischtennis
 Oberkassel 2 B1
 TiTe Dienstag 15:00 - 16:30 Uhr

Kreativhaus - Sporthalle Untergeschoss, Comeniusstr. 1

Funktionstraining
 Oberkassel 1 B2
 FT 1 Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr
 FT 2 Dienstag 18:45 - 19:45 Uhr

zentrum plus Oberkassel, Gemünder Str. 5

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

MITTWOCH

Wirbelsäulengymnastik
 Oberkassel 2 B2
 WS Gymn 3 Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr
 WS Gymn 1 Mittwoch 11:00 - 12:00 Uhr

Kreativhaus - Sporthalle Untergeschoss, Comeniusstr. 1

Kraft- und Gleichgewichtstraining
 Oberkassel 1 B1
 KraGT 1 Mittwoch 09:15 - 10:15 Uhr
 KraGT 2 Mittwoch 10:30 - 11:30 Uhr
 Zentrum plus Oberkassel, GemünderStr. 5

KraGT 3 Mittwoch 12:30 - 13:30 Uhr B1
 Pavillon 3 B2
 Oberkasseler Str. 53, im Hof

Gymnastik
 B1 B1
 GyK1 Mittwoch 13:40 - 14:40 Uhr
 GyK2 Mittwoch 14:45 - 15:45 Uhr

Kreativhaus - Sporthalle Untergeschoss, Comeniusstr. 1

Gymnastik
 Oberkassel 1 B1
 GyB3 Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr
 GyB4 Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr
 Zentrum plus Oberkassel, GemünderStr. 5

DONNERSTAG

Leichte Gymnastik
 Oberkassel 1 B1
 GyU1 Donnerstag 09:15 - 10:15 Uhr
 GyU2 Donnerstag 10:30 - 11:30 Uhr
 Zentrum plus Oberkassel, GemünderStr. 5

Wassergymnastik
 Heerdt 9 B2
 Wa3 Donnerstag 12:00 - 12:45 Uhr
 Wa4 Donnerstag 13:00 - 13:45 Uhr

'Rheinblick 741', Pariser Str. 41

Gymnastik im Sitzen
 Oberkassel 5 B1
 GymSIS1 Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr
 GymSIS2 Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr
 Gemeindesaal Philippus-Kirche, Hansaallee 300

Gymnastik
 Heerdt 6 B1
 GyBuD Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr
 GyBuM Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr
 GyBuM2 Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr
 Gemeindesaal " St. Benediktus", Baldurstr. 24

DONNERSTAG - Fortsetzung

Gymnastik
 Unterbilck 10 B1
 GyKo Donnerstag 20:15 - 22:00 Uhr
 Gemeinschafts-Grundschule Konkordiastr. 26

FREITAG

Gymnastik
 Niederkassel 4 B1
 GyU3 Freitag 16:50 - 17:50 Uhr
 Cecillenschule, Schorlemerstr. 99, Gymnastikhalle

Stand - Januar 2024

Nummer in der Auflistung der Standorte