

# Sportangebot KSV

## Montag

Krabbelgruppe 1-2 J.	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Sitzgymnastik	17.00 – 18.00 Uhr	entfällt am 11.+18.11. SH Diakonie
Shaolin Karate Do 6-10 J.	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Shaolin Karate Do 11-14 J	18.00 – 19.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Herrengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Suitbertusgymnasium
Damengymnastik 50+	19.30 – 20.30 Uhr	<u>Zur zeit voll!!</u> SH Diakonie
Workout BBP	20.00 – 21.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Shaolin Karate Do	19.00 – 21.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Herrenfußball	20.00- 22.00 Uhr	<u>Zur zeit voll!!</u> Grundschule Lohausen

## Dienstag

Nordic/-Walking	08.00 – 09.00 Uhr	Kaisersw. Markt/Rheinufer
Kinderturnen 4-6 J.	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kinderturnen 6-8J.	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kinderturnen 8-10J.	18.00 – 19.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Tischtennis BSG	17.00 – 20.00 Uhr	SH Kalkumer Straße
Feldenkrais	18.00 – 19.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Bodystyling	19.00 – 20.00 Uhr	Grundschule Wittlaer
Gerätezirkel	19.30 – 20.15 Uhr	Phys. Praxis Redlich Alte Landstraße 230

## Mittwoch

Eltern/Kind-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Eltern/Kind-Turnen	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Eltern/Kind-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kinderturnen 4-6J.	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Basketball 7/ 8 Jahre	15.30 – 16.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Basketball 7/8 Jahre	16.30 – 17.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Basketball 9/10 Jahre	17.30 – 18.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Tischtennis Kinder/ Erwachsene	18.00 - 22.00 Uhr	Suitbertusgymnasium
Nordicwalking	16.00 – 17.00 Uhr	Parkplatz An St. Swidbert
Rückentraining	17.00 - 18.00 Uhr	Spiegelsaal TFG
Haltung und Bewegung	18.00 – 19.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Faszientraining	19.00 – 20.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Schnuppersport (S. Kursanmeldung)	19.00 – 20.00 Uhr	SH Diakonie
Lauftreff	19.00 – 20.00 Uhr	Parkplatz TFG Kalk. Schlossallee
Yoga -SP Beckenboden	20.00 – 21.30 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Badminton Erwachsene	20.00 – 22.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Hallenfußball	20.00 – 22.00 Uhr	Grundschule Wittlaer gr. Halle

## Donnerstag

Nordic/-Walking	08.00 – 09.00 Uhr	Kaisersw. Markt/Rheinufer
Basketball 7-8 Jahre	16.00 – 17.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Basketball ab 11 Jahre	17.00 – 18.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Jugend-Badminton	18.00 – 19.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Tischtennis Jugend fortg.	18.00 – 20.00 Uhr	SH Lohausen
Tischtennis Erw.	20.00 - 22.00 Uhr	SH Lohausen
Fahrradtour	18.30 – 20.30 Uhr	Parkplatz TFG Kalk. Schlossallee
Shaolin Karate Do 6-10 J.	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Shaolin Karate Do 11-14 J.	18.00 – 19.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Tai Chi	19.00 - 20.30 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Workout mit dem Step	19.30 – 20.30 Uhr	entfällt bis 7.12. Spiegelraum Theodor Fliedner Gymnasium
Basketball-Mixed	19.30 - 21.30 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Volleyball Mixed 30+	20.00 – 22.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Volleyball Mixed Liga	20.00 – 22.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium

## Freitag

Eltern/Kind-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth
Eltern/Kind-Turnen	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Kaiserswerth

Eltern/Kind-Turnen	15.00 – 16.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Eltern/Kind-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Kinder-Turnen	15.00 – 16.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kinder-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Ballsport Kinder ab 7 J.	17.00 – 18.00 Uhr	Grundschule Lohausen
Kinder - Turnen 4-6 J.	16.00 – 17.00 Uhr	SH Diakonie
Kinder - Turnen 6-8 J.	17.00 – 18.00 Uhr	SH Diakonie

### **Samstag**

70+/Gymnastik	09.00 – 10.15 Uhr	SH Diakonie
Pilates	09.00 – 10.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Pilates	10.00 – 11.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Pilates	11.00 – 12.00 Uhr	SH Theodor Fliedner Gymnasium
Hulla Hoop	10.30 – 11.30 Uhr	SH Diakonie

Modern Dance – Qi Gong – Boxen – Beckenboden Individuelle Termine – Info über [www.ksv-duesseldorf.de/news](http://www.ksv-duesseldorf.de/news)

### **Sonntag**

Hatha Yoga	18.00 -19.30 Uhr	SH Diakonie
------------	------------------	-------------