

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Sitzgymnastik 17:00 - 18:00 Uhr SH Diakonie	Nordic-/Walking 08:00 - 09:00 Uhr KW Rheinleger	Nordic Walking 16.00 - 17.00 Uhr PP An St. Swibert	Nordic-/Walking 08.00-09.00 Uhr Rheinleger	Pilates 09.00 -10.00 Uhr KI. SH TFG	Hatha Yoga 18.00 - 19.30 Uhr SH Diakonie
Boxen 18:00 - 19:00 Uhr SH Diakonie	Tischtennis BSG 17:00 - 19:30 Uhr SH Unterrath	Ph. Rückentraining 16.00 - 17.00 Uhr SR TFG	Qi Gong 17.00 - 18.00 Uhr Spiegelraum TFG	Bewegung 70+ 09.00 - 10.15 Uhr SH Diakonie	
Shaolin Karate Do 19:00 - 21:00 Uhr GGG Kaiserswerth	Feldenkrais 18:00 - 19:00 Uhr GGG Kaiserswerth	Ph. Rückentraining 17.00 -18.00 Uhr SR TFG	Tai Chi 18.00 -19.00 Uhr Spiegelraum TFG	Hulla Hoop 10.30 -11.30 Uhr SH Diakonie	
Herrengymnastik 19.00 - 20.00 Uhr Suitbertusgymnasium	Ausgleichsgym 65* 18.00-19.00 Uhr SH Diakonie	TT Rehasport 18.00 - 19.30 Uhr Suitbertusgymnasium	Shaolin Karate Do 19-20 Uhr (ab 27.3.25) GGG Kaiserswerth	Pilates 10.00 - 11.00 Uhr KI. SH TFG	
Damengymnastik 50+ 19.30 - 20.30 Uhr SH Diakonie	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr SH Wittlaer	Haltungstraining 18.00 -19.00 Uhr GGG Kaiserswerth	Tischtennis Erw. 18.00 - 22.00 Uhr SH Lohausen	Pilates 11.00-12.00 Uhr KI. SH TFG	
Workout BBP 20.00 -21.00 Uhr Gr. SH TFG	Gerätezirkel 19.30 -20.15 Uhr Praxis Redlich	Faszientraining 19.00 -20.00 Uhr GGG Kaiserswerth	Workout 19.30 -20.30 Uhr SR TFG		
Herrenfußball 20.00 -22.00 Uhr SH Lohausen		All Fit (s.Kursanm.) 19.00-20.00 Uhr SH Diakonie	Basketball mixed 19.30 - 21.30 Uhr KI. SH TFG		
		Yoga SP Beckenboden 20.00 - 21.30 Uhr GGG Kaiserswerth	Volleyball mixed 30+ 20.00 - 22.00 Uhr Gr. SH TFG		
		Badminton Erwachsene 20.00 - 22.00 Uhr Gr. SH TFG	Volleyball mixed Liga 20.00 - 22.00 Uhr Gr. SH TFG		
		Hallenfußball 20.00 -22.00 Uhr SH Wittlaer			