



## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### Eltern-Kind-Turnen\*

1 – 3 Jahre	dienstags freitags <sup>1</sup>	16.15 – 17.15 Uhr 16.30 – 17.30 Uhr
3 – 5 Jahre	montags mittwochs freitags	16.30 – 17.30 Uhr 16.30 – 17.30 Uhr 16.30 – 17.30 Uhr

### Kinderturnen\*

5 – 6 Jahre	montags	17.45 – 18.45 Uhr
6 – 8 Jahre	donnerstags	16.30 – 18.00 Uhr
9 – 12 Jahre	donnerstags	18.00 – 19.20 Uhr

### Turnen für Fortgeschrittene

Jugendliche ab 12 Jahren	dienstags	17.15 – 18.45 Uhr
--------------------------	-----------	-------------------

### Parkour + Freerunning

Jugendliche ab 12 Jahren	samstags	12.00 – 14.00 Uhr
--------------------------	----------	-------------------

\* Leider bestehen bei diesen Kursen derzeit Wartelisten.



## FÜR ERWACHSENE

### Fitness-Mix

Damen	montags	19.00 – 20.00 Uhr
-------	---------	-------------------

### Sport und Spiel

Herren	montags	20.00 – 21.30 Uhr
--------	---------	-------------------

### Calisthenics

Mix ab 16 Jahren	dienstags	18.45 – 19.45 Uhr
------------------	-----------	-------------------

### Yoga\*

Damen und Herren	mittwochs	17.45 – 19.00 Uhr
------------------	-----------	-------------------

### Fitness + Workout

Damen	mittwochs	19.00 – 20.00 Uhr
Damen und Herren	mittwochs	20.00 – 21.00 Uhr

### Mit Sport und Spiel älter werden

Damen und Herren	donnerstags	19.30 – 20.30 Uhr
------------------	-------------	-------------------

### Volleyball\*<sup>2</sup>

Damen und Herren	donnerstags	19.30 – 20.30 Uhr
------------------	-------------	-------------------

### Volleyball

Damen und Herren	donnerstags	20.30 – 22.00 Uhr
------------------	-------------	-------------------

### Bewegt älter werden

70 +	freitags	18.00 – 19.00 Uhr
------	----------	-------------------

\* Leider bestehen bei diesen Kursen derzeit Wartelisten.



### Wirbelsäulengymnastik

Damen und Herren	freitags	19.00 – 20.00 Uhr
------------------	----------	-------------------

### Body Workout

Damen und Herren	freitags	20.00 – 21.00 Uhr
------------------	----------	-------------------

### Badminton<sup>3</sup>

	freitags	18.00 – 20.00 Uhr
--	----------	-------------------

### Bogensport<sup>4</sup>

Anfänger, Fortgeschrittene	samstags	14.00 – 17.00 Uhr
----------------------------	----------	-------------------

## REHASPORT

### Orthopädie

Rehasport mit Verordnung	mittwochs	12.00 – 12.45 Uhr
--------------------------	-----------	-------------------

### Herzsport

unter ärztlicher Begleitung	dienstags	20.00 – 21.15 Uhr
-----------------------------	-----------	-------------------

### VERANSTALTUNGSORTE:

Sporthalle der GGS, Bergstraße 36, 50739 Köln Mauenheim

<sup>1</sup> Sporthalle der Förderschule, Brehmstraße 2, 50735 Köln

<sup>2</sup> Sporthalle der Peter-Ustinov-Schule,  
Neusser Straße 421, 50733 Köln

<sup>3</sup> Sporthalle des Erich-Kästner-Gymnasiums,  
Castroper Straße 7, 50735 Köln Niehl

<sup>4</sup> Bezirkssportanlage Weidenpesch,  
Scheibenstraße 21 a, 50737 Köln