

### **Badminton** Erwachsene Mixed

Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr Kreissporthalle  
Donnerstag 20.15 - 22.00 Uhr Kreissporthalle

### **Basketball**

Damen I ( ab Jg. 90 und älter ) Kreisliga

Montag 20.00 - 21.30 Uhr Sporthalle  
Freitag 18.00 - 20.00 Uhr

Sascha Laufenberg, Tel.: 0177 - 41 48 074  
air-sash@gmx.de

### **Behindertensport**

Herzsport 1

Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr Sporthalle Ansgar Stakemeier  
GemeinschaftsGrundschuleSiegtal

### **Gymnastik & Fitness**

Montag 18.45 - 19.45 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr. Roswitha Dederich 02242-7297  
Montag 20.00 - 21.30 Uhr KGS - Wehrstraße ( Kleine Halle )  
Dienstag 18.45 - 20.00 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.  
Dienstag 20.00 - 21.15 Uhr Realschulhalle F. Jacobistr.  
Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle

### **Sport ab 50 für Frauen**

Mittwoch 17.30 - 18.45 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.  
Dienstag 9.45 - 11.15 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.  
Dienstag 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastikhalle Gartenstr.

### **Spiel - Spaß - Fitness für Sie und Ihn**

Freitag 20.00 - 21.30 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle

### **Sport ab 50 ( Männer )**

Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle

### **Klettern an der Kletterwand**

Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr Kuchenmeister-Halle

### **Krafttraining**

#### **Krafttraining für Frauen und Männer ab 16 Jahre**

Montag 18.30 - 20.30 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle - Aufnahmestop  
Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle  
Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle  
Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle - Aufnahmestop  
Freitag 18.30 - 20.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle

### **Leichtathletik**

zurzeit keine Sportangebote

### **Frauenschwimmen**

Montag 14:30 - 15:30 Uhr Sportschule [1] + [4]  
Freitag 20:00 - 21:00 Uhr Sportschule

### **Aquafitness**

Mittwoch 19:45 - 20:30 Uhr 20:30 - 21:15 Uhr Sportschule

### **Aquagymnastik**

Mittwoch 17:45 - 18:30 Uhr Uckerath  
Freitag 18:45 - 19:30 Uhr Uckerath

### **Schwimmen, Wassergymnastik, Spiel und Spass**

Freitag 19:30 - 20:30 Uhr Uckerath

### **Schwimmen wie es gefällt (mit & ohne Trainingsprogramm)**

Montag 20:30 - 22:00 Uhr Sportschule  
Dienstag 20:30 - 22:00 Uhr Sportschule  
Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr Sportschule

### **Schwangerschaftsgymnastik**

Schwangerschaftsschwimmen (Kursbeitrag)

Montag 18:30 - 19:30 Uhr Kleeblatt-Residenz

### **Volleyball**

#### **1. Damen**

Dienstag 20:00 - 22:00 Uhr Gymnasium Henr Klaus Dieter Schneider  
Donnerstag 20:00 - 22:00 Uhr Hauptschule Eitorf

#### **2. Damen**

Dienstag 20:00 - 22:00 Uhr Sporthalle Thomas Reiter  
Donnerstag 20:00 - 22:00 Uhr Gymnasium Hennef

### **Turnen für angehende Sportstudenten**

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr Fritz-Kuchenmeister-Halle

nur für Mitglieder  
20er-Karte für Mitglieder 25,-€

# Frauen

27.06.2011

