

BEWEGUNGS-

PROGRAMM

<b>Rücken Fit</b>	<b>Vitalgymnastik</b>	<b>Fit und Vital</b>
Montag	Dienstag	Dienstag
17.00 bis 18.00 Uhr 18.00 bis 19.00 Uhr	09.00 bis 10.00 Uhr 10.00 bis 11.00 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Turnhalle Mühlwaldschule	Kurt-Marschollek-Halle
Claudia Nothof	Claudia Nothof	Waltraud Latz
<b>Fitnessgymnastik</b>	<b>Fitnessgymnastik</b>	<b>Fitnessgymnastik</b>
Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18.00 bis 19.00 Uhr	18.00 bis 19.00 Uhr	17.00 bis 18.00 Uhr
Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Turnhalle Rischbachschule
Peter Selzer	Dorothea Stolte	Klaus Martini
<b>Power Fitness (Herz-Kreislauf-Training)</b>	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>
Mittwoch	Montag	Dienstag
17.00 bis 18.00 Uhr	18.00 bis 19.00 Uhr	18.00 bis 19.00 Uhr
Albert-Schweitzer- Schule	Turnhalle Rischbachschule	Dorfgemeinschafts- haus (Oberwürzbach)
Claudia Nothof	Nicole Müller	Bettina Stalter

Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
Montag	Montag	Montag
15.00 bis 16.00 Uhr 16.00 bis 17.00 Uhr	17.00 bis 18.00 Uhr 18.00 bis 19.00 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
Schwimmbad das blau St. Ingbert	Schwimmbad das blau St. Ingbert	Schwimmbad das blau St. Ingbert
Nicole Müller	Bettina Stalter	Gabriele Zenker

Pilates	Pilates	Qi Gong
Montag	Dienstag	Dienstag
19.00 bis 20.00 Uhr	10.30 bis 11.30 Uhr	18.00 bis 19.30 Uhr
Albert-Weisgerber- Schule	Kurt-Marschollek- Halle	Jugendraum an der KiTa Rentrish
Steffi Mischo	Steffi Mischo	Claudia Busch

Yoga	Yoga	Yoga
Montag	Montag	Dienstag
18.30 bis 19.30 Uhr	20.15 bis 21.15 Uhr	10.30 bis 11.30 Uhr
Dorfgemeinschafts- haus (Oberwürzbach)	Albert-Weisgerber- Schule	Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle
Sigrid Schmoll	Sigrid Schmoll	Gisela Frühauf-Franke

Yoga	Yoga
Dienstag	Mittwoch
19.15 bis 20.15 Uhr	19.30 bis 20.30 Uhr
Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Gymnastiksaal Wallerfeldhalle
Gisela Frühauf-Franke	Franka Süß



Zumba	Gedächtnistraining	Hobby-Fußball
Montag	Donnerstag	Donnerstag
18.30 bis 19.30 Uhr	09.00 bis 10.00 Uhr 10.15 bis 11.15 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
Turnhalle Südschule	Geschäftsstelle Rickertstraße	Oberwürzbachhalle
Peggy Müller	Margit Quack	Georg Steinfeltz

Volleyball	Nordic Walking	Nordic-Walking
Montag	Montag	Mittwoch
19.00 bis 22.00 Uhr	10.00 Uhr	09.30 Uhr
Rohrbachhalle	Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren	Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren
Andreas Regula	Werner Bier	Team Kneipp

<b>Radfahrgruppe</b> <b>Jeden Samstag um 14 Uhr am</b> <b>"Alten Stadtbad" St. Ingbert</b>	
Nordic Walking	
Freitag	März bis Oktober
09.30 Uhr	Ca. 20 bis 35 km Fahrtstrecke
Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren	Radtouren in naher und weiterer Umgebung von St. Ingbert
Team Kneipp	Inge Graß und Team 06894/35 10 1

**Laufftreff – Walking – Nordic-Walking  
Parkplatz Mühlwaldschule,  
Hanspeter-Hellenthal-Straße 68**

Januar und Februar	März	April bis September
Samstag	Dienstag + Freitag	Dienstag + Freitag
15.00 Uhr	17.30 Uhr	18.30 Uhr
Oktober	November und Dezember	
Dienstag + Freitag	Samstag	
17.30 Uhr	15.00 Uhr	

**Badminton Schüler und Jugendliche**

Donnerstag	Freitag
18.00 bis 20.00 Uhr	17.30 bis 19.00 Uhr
Turnhalle Rischbachschule	Wallerfeldhalle

**Badminton Erwachsene und Hobbyspieler\*innen**

Donnerstag	Freitag
20.00 bis 21.45 Uhr	19.00 bis 22.00 Uhr
Turnhalle Rischbachschule	Wallerfeldhalle

**Badminton Aktiventraining**

Dienstag	Freitag
20.00 bis 21.45 Uhr	19.00 bis 22.00 Uhr
Turnhalle Rischbachschule	Wallerfeldhalle

**Abteilungsleiter: Holger Baus, Tel.: 0160/90 70 88 66**

## Wandergruppe

Jeden 2. Sonntag im Monat bieten wir eine Tageswanderung an. Die Touren umfassen jeweils 10 bis 15 km, je nach Jahreszeit und Witterung. Treffpunkt ist um 10.00 Uhr an der Minigolfanlage in St. Ingbert. Von dort aus wandern wir direkt oder schließen uns zu Fahrgemeinschaften zusammen (Mitfahrmöglichkeiten sind gegeben) und fahren zum Startpunkt der Wanderung. Unterwegs verpflegen sich die Wanderer aus dem Rucksack. Zum Abschluss der Wanderung wird eine gemeinsame Einkehr geplant.

Die Wanderungen werden frühzeitig in der Zeitung und auf unserer Homepage veröffentlicht. Um Anmeldung wird gebeten.

**Die Leitung hat Alexander Schwarz, Telefon 06894/3 48 03**

## Frauenfrühstück für jedes Alter

Ein Frühstück für Frauen bieten wir jeden 3. Mittwoch im Monat, um 09.00 Uhr in der Altenbegegnungsstätte/Stadthalle an. Die Kosten betragen 4,00 €.

**Infos erhalten Sie bei Gaby Huy, Tel. 06894/37 76 7**

**Bei den Außenveranstaltungen wie Lauftreff, Nordic-Walking, Wandern und Radfahren fallen keine zusätzlichen Kursgebühren an**

**Es ist aber eine Mitgliedschaft erforderlich.**

**Der Jahresbeitrag (Familienbeitrag) beträgt 42,00 €**