

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 15.45 Uhr 16.00 bis 16.45 Uhr	17.00 bis 17.45 Uhr 18.00 bis 18.45 Uhr	19.00 bis 19.45 Uhr
Schwimmbad das blau St. Ingbert	Schwimmbad das blau St. Ingbert	Schwimmbad das blau St. Ingbert
Nicole Müller	Bettina Stalter	Gabriele Zenker

Wassergymnastik	Aroha	Pilates
Mittwoch	Donnerstag	Montag
19.00 bis 19.45 Uhr	18.00 bis 19.00 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
Schwimmbad das blau St. Ingbert	Dorfgemeinschafts- haus (Oberwürzbach)	Albert-Weisgerber- Schule
Nicole Müller	Bettina Stalter	Steffi Mischo

Pilates	Qi Gong	Yoga
Dienstag	Dienstag	Montag
10.30 bis 11.30 Uhr	18.00 bis 19.30 Uhr	18.30 bis 19.30 Uhr
Kurt-Marschollek- Halle	Jugendraum an der KiTa Rentrisch	Dorfgemeinschafts- haus (Oberwürzbach)
Steffi Mischo	Claudia Busch	Sigrid Schmall

Yoga	Yoga
Montag	Dienstag
20.15 bis 21.15 Uhr	10.30 bis 11.30 Uhr
Albert-Weisgerber- Schule	Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle
Sigrid Schmall	Gisela Frühauf-Franke



Programm 1. Halbjahr 2024

<b>Yoga</b>	<b>Yoga</b>	<b>Yoga</b>
Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
19.15 bis 20.15 Uhr	19.30 bis 20.30 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle
Gisela Frühauf-Franke	Franka Süß	Sandra Hubertus
<b>Zumba</b>	<b>Gedächtnistraining</b>	<b>Hobby-Fußball</b>
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
<b>Volleyball</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Nordic-Walking</b>
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	Team Kneipp	Team Kneipp
<b>Nordic Walking</b>	<b>Radfahrgruppe</b> <b>Jeden Samstag um 14 Uhr am</b> <b>"Alten Stadtbad" St. Ingbert</b>	
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 SchülerInnen und Jugendliche**

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

**Badminton Erwachsene und HobbyspielerInnen**

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**



## Frauenfrühstück

Ein Frühstück für Frauen bieten wir jeden 3. Mittwoch im Monat, um 09.00 Uhr in der Altenbegegnungsstätte/Stadthalle an. Die Kosten betragen 5,00 €.

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

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

**Es ist aber eine Mitgliedschaft  
erforderlich.**

**Der Jahresbeitrag beträgt 42,00 €**