

BEWEGUNGS-

PROGRAMM

| | | |
|--|--|---|
| Rücken Fit | Vitalgymnastik | Fit und Vital |
| 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 |
| Fitnessgymnastik | Fitnessgymnastik | Fitnessgymnastik |
| 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 |
| Power Fitness (Herz-Kreislauf-Training) | Wirbelsäulen- gymnastik | Wirbelsäulen- gymnastik |
| 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 Schmoll |

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



Programm 1. Halbjahr 2024

| | | |
|---|--|---|
| Yoga | Yoga | Yoga |
| 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 |
| 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 | Team Kneipp | Team Kneipp |
| Nordic Walking | Radfahrgruppe Jeden Samstag um 14 Uhr am "Alten Stadtbad" St. Ingbert | |
| 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 | |

Lauffreff – 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 €