

BEWEGUNGS-

PROGRAMM

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Rücken Fit</b>                                  | <b>Vitalgymnastik</b>                      | <b>Fit und Vital</b>                      |
| Montag   | Dienstag                                   | Dienstag                                  |
| 17.00 bis 18.00 Uhr<br>18.00 bis 19.00 Uhr         | 09.00 bis 10.00 Uhr<br>10.00 bis 11.00 Uhr | 19.00 bis 20.00 Uhr                       |
| Gymnastiksaal<br>Wallerfeldhalle                   | Turnhalle<br>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<br>Wallerfeldhalle                   | Gymnastiksaal<br>Wallerfeldhalle           | Turnhalle<br>Rischbachschule              |
| Peter Selzer                                       | Dorothea Stolte                            | Klaus Martini                             |
| <b>Power Fitness<br/>(Herz-Kreislauf-Training)</b> | <b>Wirbelsäulen-<br/>gymnastik</b>         | <b>Wirbelsäulen-<br/>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-<br>Schule                       | Turnhalle<br>Rischbachschule               | Dorfgemeinschafts-<br>haus (Oberwürzbach) |
| Claudia Nothof                                     | Nicole Müller                              | Bettina Stalter                           |

| Wassergymnastik                            | Wassergymnastik                            | Wassergymnastik                    |
|--|--|------------------------------------|
| Montag                                     | Montag                                     | Montag                             |
| 15.00 bis 15.45 Uhr<br>16.00 bis 16.45 Uhr | 17.00 bis 17.45 Uhr<br>18.00 bis 18.45 Uhr | 19.00 bis 19.45 Uhr                |
| Schwimmbad das blau<br>St. Ingbert         | Schwimmbad das blau<br>St. Ingbert         | Schwimmbad das blau<br>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<br>St. Ingbert | Dorfgemeinschafts-<br>haus (Oberwürzbach) | Albert-Weisgerber-<br>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-<br>Halle | Jugendraum an der<br>KiTa Rentrisch | Dorfgemeinschafts-<br>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-<br>Schule | Altenbegegnungs-<br>stätte, Stadthalle |
| Sigrid Schmall               | Gisela Frühauf-Franke                  |



Programm 2. Halbjahr 2023

|   |  |   |
|---|--|---|
| <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<br>Wallerfeldhalle        | Gymnastiksaal<br>Wallerfeldhalle   | Altenbegegnungs-<br>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<br>10.15 bis 11.15 Uhr   | 19.00 bis 20.00 Uhr                     |
| Turnhalle Südschule                     | Geschäftsstelle<br>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<br>Wommer in Schüren  | Parkplatz Gasthaus<br>Wommer in Schüren |
| Andreas Regula                          | Werner Bier  | Team Kneipp                             |
| <b>Nordic Walking</b>                   | <b>Radfahrgruppe</b><br><b>Jeden Samstag um 14 Uhr am</b><br><b>"Alten Stadtbad" St. Ingbert</b> |   |
| Freitag                                 | März bis Oktober   |   |
| 09.30 Uhr                               | Ca. 20 bis 35 km Fahrtstrecke  |   |
| Parkplatz Gasthaus<br>Wommer in Schüren | Radtouren in naher und<br>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\*innen 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**



## 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 €**