

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	Nicole Müller

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	Pilates	Pilates
Mittwoch	Montag	Dienstag
19.00 bis 19.45 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr	10.30 bis 11.30 Uhr
Schwimmbad das blau St. Ingbert	Albert-Weisgerber- Schule	Kurt-Marschollek- Halle
Nicole Müller	Steffi Mischo	Steffi Mischo
Qi Gong	Yoga	Yoga
Dienstag	Montag	Montag
18.00 bis 19.30 Uhr	18.30 bis 19.30 Uhr	20.15 bis 21.15 Uhr
Jugendraum an der KiTa Rentrish	Dorfgemeinschafts- haus (Oberwürzbach)	Albert-Weisgerber- Schule
Claudia Busch	Sigrid Schmoll	Sigrid Schmoll
Yoga	Yoga	Yoga
Dienstag	Dienstag	Mittwoch
10.30 bis 11.30 Uhr	19.15 bis 20.15 Uhr	17.00 bis 18.00 Uhr
Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle	Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle
Sandra Hubertus	Gisela Frühauf-Franke	Sandra Hubertus

Programm 1. Halbjahr 2026

Yoga	Yoga	Zumba
Mittwoch	Donnerstag	Montag
19.15 bis 20.15 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr	18.30 bis 19.30 Uhr
Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle	Turnhalle Südschule
Franka Süß	Sandra Hubertus	Peggy Müller
Gedächtnistraining	Hobby-Fußball	Volleyball
Donnerstag	Donnerstag	Montag
09.00 bis 10.00 Uhr 10.15 bis 11.15 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr	19.00 bis 22.00 Uhr
Geschäftsstelle Rickertstraße	Oberwürzbachhalle	Rohrbachhalle
Margit Quack	Georg Steinfeltz	Andreas Regula
Nordic Walking	Nordic Walking	Nordic-Walking
Montag	Mittwoch	Freitag
10.00 Uhr	09.30 Uhr	09.30 Uhr
Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren	Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren	Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren
Kneipp-Team	Kneipp-Team	Kneipp-Team
Radfahrgruppe		
Jeden Samstag um 14 Uhr am "Alten Stadtbad" St. Ingbert		
März bis Oktober		
Ca. 20 bis 35 km Fahrtstrecke		

Radtouren in naher und
weiterer Umgebung von St. Ingbert

Lauftreff – 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 Euro.

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 Euro