



## Eingeschränkter Kursplan während der Corona Pandemie:

Stand: 16.6.2020; Änderungen vorbehalten

<b>Montag</b>				
Rehasport nach Krebs	9 - 9.45 Uhr	Christine Ganster	max. 15 Personen	SKG-Halle
Rehasport Schulter Nacken	10 - 10.45 Uhr	Christine Ganster	max. 15 Personen	SKG-Halle
Rehasport Rückenschule	11 - 11.45 Uhr	Christine Ganster	max. 15 Personen	SKG-Halle
Rehasport Rückenschule	12 - 12.45 Uhr	Christine Ganster	max. 15 Personen	SKG-Halle
Rehasport Rückenschule	13 bis 13.45 Uhr	Christine Ganster	max. 15 Personen	SKG-Halle
Blaue Garde BBP/Stretching	17 bis 18 Uhr	Corinna Keicher	max. 15 Personen	SKG-Halle
Reha Orthopädie	17 – 17.45 Uhr	Nadja Schober	max. 15 Personen	GSH <sup>1</sup> mittleres u. hinteres Drittel
Reha Orthopädie	18 – 18.45 Uhr	Nadja Schober	max. 15 Personen	GSH <sup>1</sup> mittleres u. hinteres Drittel
Rücken Fitness	19 – 20 Uhr	Nadja Schober	max. 20 Personen	GSH <sup>1</sup> mittleres u. hinteres Drittel
Leichtathletik ab 12 Jahre	17.30 – 19 Uhr	Julia Herschel Max Klosterhalfen Paul Riedel	max. 12 Personen	Sportplatz Goddelau
Rehasport Orthopädie	17.30 - 18.15 Uhr	Uschi Krumb	max. 15 Personen	Sportplatz Erfelden
Rehasport Orthopädie	18.30 - 19.15 Uhr	Uschi Krumb	max. 15 Personen	Sportplatz Erfelden
Outdoor Workout	18.30 – 19.30 Uhr (bitte Termine nachfragen)	Martina Borchert	Max. 20 Personen	Sportplatz Erfelden
Rehasport Orthopädie	19.30 - 20.15 Uhr	Uschi Krumb	max. 15 Personen	Sportplatz Erfelden
Tischtennis	20.15 – 22.00 Uhr	Tim Ahlheim	max. 20 Personen	GSH <sup>1</sup> mittleres u. hinteres Drittel
Pilates	19.30 - 20.30 Uhr	Monette Wartanian	max. 15 Personen	SKG-Halle *)
<i>*) so lange Cycling nicht stattfinden kann, danach evtl. Aufteilung der Gruppe oder anderer Trainingsort.</i>				
<b>Dienstag</b>				
Fit und gesund in den Tag	9 -10 Uhr	Waltraud Seel	max. 15 Personen	SKG-Halle

# SKG Erfelden



Reha Knie Hüfte	10.15 - 11 Uhr	Sina Eberling	max. 15 Personen	SKG-Halle
Reha Orthopädie	11.15 - 12 Uhr	Sina Eberling	max. 15 Personen	SKG-Halle
Pilates	17 - 18 Uhr	Monette Wartanian	max. 15 Personen	SKG-Halle
Stretching	18.10 - 19 Uhr	Monette Wartanian	max. 15 Personen	SKG-Halle
Cardio aktiv	18 - 19.10 Uhr	Chris Ganster	max. 15 Personen	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Handball mA Jugend	18 – 19 Uhr	Wolfgang Braun		Außengelände GSH
Fußball 1.u.2.Mannschaft	19 – 21 Uhr	Wolfgang Dörr	max. 20 Personen	Sportplatz Erfelden
Line Dance	19.15 – 20.15 Uhr	Birgit Dressel	max. 15 Personen	SKG-Halle
LineDance	20.45 – 21.45 Uhr	Birgit Dressel	max. 15 Personen	SKG-Halle
Handball Herren 1	19.30 – 22.00 Uhr	Daniel Krüger		GSH <sup>1</sup>
Handball Herren 2	20.00 – 21.30 Uhr	Sascha Kloos		Außengelände GSH
<b>Mittwoch</b>				
Power Mix	8.45 – 9.50 Uhr	Monette Wartanian	max. 15 Personen	SKG-Halle
Rückenfitness	10 – 11 Uhr	Waltraud Seel	max. 15 Personen	SKG-Halle
Cardio aktiv	10 – 11.10 Uhr	Chris Ganster	max. 6 Personen	Kursraum
Standfest und stabil	11.20 – 12.20 Uhr	Chris Ganster	max. 15 Personen	SKG-Halle
Reha Neurologie	12.30 – 13.15Uhr	Chris Ganster	max. 15 Personen	SKG-Halle
Stuhlgymnastik Fitness mit Rollstuhl/Rollator	13.30 – 14.30 Uhr	Chris Ganster	max. 15 Personen	SKG-Halle
Reha Orthopädie	17 - 17.45 Uhr	Nadja Schober	max. 15 Personen	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Feengarde BBP/Stretching	17 – 18 Uhr	Alina Strothauer	max. 15 Personen	SKG-Halle
Yoga Deep Breath	18 – 19.30 Uhr	Nadja Schober	max. 6 Personen	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Yoga	18.15 – 19.45 Uhr	Simone Broßseit	max. 15 Personen	SKG - Halle
<b>oder bei schlechtem Wetter</b>				
Yoga	17.30 – 19 Uhr	Simone Broßseit	max. 15 Personen	GSH <sup>1</sup> 1. u. 2. Drittel
Zumba	18.45 – 19.45 Uhr	Monette Wartanian	max 20 Personen	Sportplatz
Zumba (bei schlechtem Wetter)	18.45 – 19.45 Uhr	Monette Wartanian	max. 15 Personen	SKG Halle + Cyclingsr.
Handball Damen	19 -20.30 Uhr	Jörg Beißer		GSH <sup>1</sup>
Pilates	20 – 21 Uhr	Monette Wartanian	max. 6 Personen	Kursraum SKG
Rückenfitness (WSG)	20 – 21 Uhr	Nadja Schober	max. 15 Personen	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Line Dance	19.45 – 20.45 Uhr	Birgit Dressel	max 10 Personen	Turnhalle Niemöller Schule
Karate	20 – 22 Uhr	Kay Maul	max. 15 Personen	SKG-Halle

# SKG Erfelden



<b>Donnerstag</b>				
Smovey Kurs	9 – 10 Uhr	Andrea Hampl	max. 15 Personen	SKG-Halle
Line Dance	10.15 – 11.15 Uhr	Birgit Dressel	max. 15 Personen	SKG -Halle
Garde Duo Saisonvorbereitung BBP/Stretching	16 – 17 Uhr	Leona Heil Janine Müller		SKG -Halle /od. Kursraum
Unique Showtanz BBP/Stretching	17 bis 18.30 Uhr	Corinna Keicher	max. 15 Personen	SKG-Halle
Leichtathletik ab 12 Jahre	18 – 19.30 Uhr	Julia Herschel Max Klosterhalfen Paul Riedel	max. 12 Personen	Sportplatz Goddelau
Handball mC Jugend	18 – 19 Uhr	Dieter Amend		Außengelände GSH
Fußball 1.u.2.Mannschaft	19 – 21 Uhr	Wolfgang Dörr	max. 20 Personen	Sportplatz Erfelden
Reha Orthopädie	19.30 – 20.15 Uhr	Sina Eberling	max. 15 Personen	SKG - Halle
Handball Herren 1	19.30 – 22.00 Uhr	Daniel Krüger		GSH <sup>1</sup>
Handball Herren 2	20.00 – 21.30 Uhr	Sascha Kloos		Außengelände GSH
BBP & Co.	20.25 – 21.15 Uhr	Eva Hewel	max. 15 Personen	SKG-Halle
<b>Freitag</b>				
Zumba Gold	9 - 10 Uhr	Monette Wartanian	max. 12 Personen	SKG-Halle
Pilates	10.10 - 11.10 Uhr		max. 15 Personen	SKG-Halle
Zumba Gold	16.15 – 17.15 Uhr		max. 12 Personen	SKG-Halle
Pilates	17.30 – 18.30 Uhr		max. 15 Personen	SKG-Halle
Leichtathletik Sportabzeichen	18.30 – 20.00 Uhr	Beate Aernhammer Johann Kwon	max. 8 Personen	Sportplatz Goddelau
Zumba	20.30 – 22 Uhr	Monette Wartanian	max. 12 Personen	SKG-Halle
Tischtennis	20.30 – 22.00 Uhr	Tim Ahlheim	max. 20 Personen	GSH <sup>1</sup> mittleres u. hinteres Drittel
<b>Samstag</b>				
Karate	10 – 12 Uhr	Kay Maul	max. 20 Personen	GSH <sup>1</sup> mittleres u. hinteres Drittel

GSH<sup>1</sup> = Großsporthalle Erfelden