





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00-09:30 STEP WORKOUT ¹		08:15-09:00 MORGENGRÜß ¹ Pilates, Body Balance, Stretch & Relax					
09:30-10:30 BOGENSCHIEßEN		08:30-10:00 YOGA (Jugendraum)			09:00-11:00 INTEGRATIVES FUßBALL		
10:30-11:30 BOGENSCHIEßEN		09:00-09:45 STEP I – II ¹			10:30-11:30 WALKING & RUNNING ⁵	10:00-11:00 KINDERBALLETT (3-5 J.)	
11:30-14:00 FITNESSTRAINING FÜR SCHULKINDER ² Übermittagsbetreuung mit flexiblen Abholzeiten	11:30-14:00 KLASSISCHES TURNEN FÜR SCHULKINDER ² Übermittagsbetreuung mit flexiblen Abholzeiten	11:30-14:00 KIDS FIT MIX FÜR SCHULKINDER ² Übermittagsbetreuung mit flexiblen Abholzeiten		11:30-14:00 SPORTSPIELE FÜR SCHULKINDER ² Übermittagsbetreuung mit flexiblen Abholzeiten		11:00-12:00 KINDERBALLETT (6-10 J.)	
			14:45-15:30, 15:30-16:15 u. 16:15-17:00 SCHWIMMKURS * **	14:00-16:00 ABENTEUSSPORT		13:00-16:00 KINDEROLYMPIADE ³	13:00-16:00 KINDEROLYMPIADE ³
16:00-18:00 TRAMPOLIN * **			17:00-17:45 SCHWIMMKURS* **	16:00-17:00 TRAMPOLIN	16:00-16:30 BOP ¹		
					17:00-18:00 PILATES	16:30-18:00 POWER FIT MIX ¹	17:00-20:00 TEAMSPORT
		18:15-19:45 YOGA	18:00-19:15 DAMEN-GYMNASTIK		18:00-19:00 FIT MIX	18:00-20:00 SPIEL, SPORT & SPAß ³	17:00-20:00 HOBBY FUßBALL
19:00-20:00 ab Frühling NORDIC WALKING & RUNNING ^{3,4}		19:15-20:30 DAMEN-GYMNASTIK			19:00-20:00 RÜCKENFIT		
ab 19:30 KRAFTTRAINING		ab 19:30 KRAFTTRAINING			ab 19:30 KRAFTTRAINING		
Örtlichkeiten				Anmerkungen			
● Gerhard-Berger-Halle, Pfeilstr. 12 ● Schulturnhalle Königsdorf, Friedrich-Ebert-Str. 63 ● Schulturnhalle Dansweiler, Zehnthofstr. 14 (DSV) ● ⁴ Parkplatz Ende Widderstraße, ⁵ Parkplatz Forsthaus		● Königsdorfer Fitness-Center, Aachener Str. 643 ● Erlebnisbad Fresh-Open in Frechen (FSV) ● Kleiner Kunstrasenplatz, Pfeilstr. 12 ● Kindergarten St. Josef, Augustinusstr. 10		* Anfänger / ** Fortgeschrittene ¹ Kleinkindbetreuung bei Wunsch möglich ² Sportliche Übermittagsbetreuung mit persönlicher Begleitung zur Sporthalle nach der vierten Schulstunde und flexiblen Abholzeiten ³ nach Absprache			