

## Sporthalle Buscher Holzweg

### Montag

- 15.30 - 17.00 Uhr Eltern Kind Turnen  
17.00 - 18.30 Uhr Karate  
19.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Jugendliche & Erwachsene

### Dienstag

- 15.45 - 16.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen  
16.50 - 17.50 Uhr Kleinkind-Turnen für 4 bis 6 jährige  
18.00 - 19.00 Uhr Turnen für Grundschul Kinder  
19.10 - 20.10 Uhr Fit-Gymnastik / Aerobic Damen

### Mittwoch

- 16.00 - 17.30 Uhr Kindertanz für 3 bis 6 jährige  
18.45 - 19.45 Uhr Fit-Gymnastik Damen  
20.00 - 21.30 Uhr Gymnastik Damen

### Donnerstag

- 18.30 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene

### Freitag

- 15.30 - 16.30 Uhr Hip Hop 3 ab 13/14 Jahre  
17.00 - 19.00 Uhr Tischtennis Schüler & Jugendliche  
19.30 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene (Meisterschaftsspiele)

### Samstag

- 09.00 - 10.00 Uhr Krabbelkurs „Windelrocker“  
10.00 - 11.00 Uhr Spiel und Bewegungsgruppe ab 18 Monate  
11.00 - 12.00 Uhr Hip Hop 1 für 5 - 8/9 jährige  
12.00 - 13.00 Uhr Hip Hop 2 für 9/10 – 12/13 jährige  
11.10

---

## Sporthalle Am Rundweg in Uerdingen

### Montag

- 15.45 - 17.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen

---

## Sporthalle Luiters Weg

### Donnerstag

- 16.00 - 17.00 Uhr Rückengymnastik  
17.30 - 18.15 Uhr Wassergymnastik Damen und Herren

---

## Treffpunkt Parkplatz am Friedhof Hüttenallee

### Montag

- 09.00 - 10.30 Uhr Nordic Walking