## Hallenplan Girbelsrath Maar-Halle / Maarweg 13

gültig ab 01.03.2026

( * ) = kostenpflichtig

| TAG | UHRZEIT | ORT | GRUPPE | LEITUNG | TELEFON |
|---|---|---|---|---|---|
| **Montag** | **10:00–10:45** | Maar-Halle | **ReHa Sport** Leben Vital e.V. · nur mit ärztl. Verordnung | Ruth Kaulen | 0151 5041 5271 |
| | **11:00–11:45** | Maar-Halle | **ReHa Sport** Leben Vital e.V. · nur mit ärztl. Verordnung | Ruth Kaulen | 0151 5041 5271 |
| | **15:30–16:30** | Maar-Halle | Jugend-Schautanz | KFG Girbelsrath | |
| | **16:30–18:00** | Maar-Halle | Junioren-Schautanz | KFG Girbelsrath | |
| | **18:15–19:15** | Maar-Halle | **Zumba** | Bert Spiess | 0176 835 141 95 |
| | **19:30–22:00** | Maar-Halle | **Tischtennis und Pickleball** | Norbert Daners | 0151 2220 4246 |
| | **20:15–21:15** | Schwimmhalle Merzenich | **Aqua Fitness** | Dorothea Gasper | 0157 8817 3273 |
| **Dienstag** | **16:00–17:00** | Roelsdorf | **Warm-Wasser-Gymnastik Gr. 1*** | Dorothea Gasper | 0157 8817 3273 |
| | **16:30–17:30** | Maar-Halle | Solisten | KFG Girbelsrath | |
| | **17:00–18:00** | Roelsdorf | **Aqua Fitness*** | Dorothea Gasper | 0157 8817 3273 |
| | **17:30–18:30** | Maar-Halle | Mariechen (Jugend) | KFG Girbelsrath | |
| | **18:00–19:30** | Maar-Halle | Juniorengarde | KFG Girbelsrath | |
| | **18:00–19:30** | Maar-Halle (Yoga-Raum) | **Yoga, Gruppe 1** | Petra Hecker | 0176 3465 3089 |
| | **19:30–21:30** | Maar-Halle | Mariechen (Erw.) | KFG Girbelsrath | |
| | **19:30–21:00** | Maar-Halle (Yoga-Raum) | **Yoga, Gruppe 2** | Petra Hecker | 0176 3465 3089 |
| **Mittwoch** | **09:00–10:00** | Maar-Halle | **Morgengymnastik** | Ruth Kaulen | 0151 5041 5271 |
| | **10:15–11:15** | Maar-Halle | **Morgengymnastik** | Ruth Kaulen | 0151 5041 5271 |
| | **11:30–12:30** | Maar-Halle | **Morgengymnastik** | Ruth Kaulen | 0151 5041 5271 |
| | **15:00–16:00** | Maar-Halle | Mäusegarde | KFG Girbelsrath | |
| | **16:00–17:30** | Maar-Halle | Juniorengarde | KFG Girbelsrath | |
| | **17:30–19:00** | Maar-Halle | **Ju-Jutsu (Jugendliche)** | Horst Gräfner | 0172 290 2284 |
| | **19:15–21:15** | Maar-Halle | **Ju-Jutsu (Erwachsene)** | Heinz Schäfer | 0170 512 1637 |
| **Donnerstag** | **09:30–10:15** | Maar-Halle | **Gesundheitssport Gr. 1** | Birgit Daners | 0160 7946 335 |
| | **10:30–11:15** | Maar-Halle | **Gesundheitssport Gr. 2** | Birgit Daners | 0160 7946 335 |
| | **15:00–16:30** | Maar-Halle | Info durch | Norbert Daners | 0151 2220 4246 |
| | **16:00–17:45** | Maar-Halle | Mariechen | KFG Girbelsrath | |
| | **16:30–18:00** | Maar-Halle | Bambinis (2–6 Jahre) Rhenania | Fabian Fredel | 0160 8252 439 |
| | **18:00–19:00** | Maar-Halle | **Fit & Style** | Katja Franken | 0176 215 207 43 |
| | **19:00–22:00** | Morschenich | **Ju-Jutsu (Erwachsene)** | Horst Gräfner | 0172 290 2284 |
| | **19:15–20:15** | Maar-Halle | **Gymnastik für Frauen** | Ruth Kaulen | 0151 5041 5271 |
| **Freitag** | **08:00–08:45** | Maar-Halle | **Qi Gong** | Heidemarie Kranz | 0179 4511 389 |
| | **09:00–09:45** | Maar-Halle | **ReHa Sport Gr. 1** Leben Vital e.V. · nur mit ärztl. Verordnung | Ruth Kaulen | 0151 5041 5271 |
| | **10:00–10:45** | Maar-Halle | **ReHa Sport Gr. 2** Leben Vital e.V. · nur mit ärztl. Verordnung | Ruth Kaulen | 0151 5041 5271 |
| | **11:00–11:45** | Maar-Halle | **ReHa Sport Gr. 3** Leben Vital e.V. · nur mit ärztl. Verordnung | Ruth Kaulen | 0151 5041 5271 |
| | **15:00–17:00** | Maar-Halle | **Ju-Jutsu (Jugendliche)** | Horst Gräfner | 0172 290 2284 |
| | **17:00–18:00** | Maar-Halle | **Ju-Jutsu (Prüfungsvorbereitung)** | Horst Gräfner | 0172 290 2284 |
| | **18:00–19:30** | Maar-Halle | Info durch | Norbert Daners | 0151 2220 4246 |
| | **18:30–20:00** | Maar-Halle | **Hallenbosseln** | Barbara Röttgen und Michael Röttgen | |
| | **19:30–22:30** | Maar-Halle | Info durch | Norbert Daners | 0151 2220 4246 |
| **Samstag** | **10:00–15:00** | Maar-Halle | KfG nach Bedarf | KFG Girbelsrath | |
| | **15:00–16:30** | Maar-Halle | Tanzpaar | KFG Girbelsrath | |
| | **16:30–18:00** | Maar-Halle | Garde bei Bedarf | KFG Girbelsrath | |
| **Sonntag** | **11:00–13:00** | Maar-Halle | KfG nach Bedarf | KFG Girbelsrath | |
| **Weitere** | **siehe Wanderplan** | | **Wandern** | Karl-Heinz Eismar | 0 24 25 - 90 36 20 |