

| von | bis | Sportart | Sportstätte | ÜbungsleiterIn | Telefon |
|---|-------|----------------------------|--|------------------------------------|------------------------------|
| Montag | | | | | |
| 09:00 | 10:15 | Yoga I | BSA Maybacher Heide | Imke Schmieding | 0170/3831026 |
| 10:30 | 11:45 | Yoga II | BSA Maybacher Heide | Imke Schmieding | 0170/3831026 |
| 10:00 | 11:00 | Gymnastik | Hallenbad Herner Str. | Walburga Krebs | 02361/23328 |
| 11:00 | 12:30 | Folklore | Hallenbad Herner Str. | Walburga Krebs | 02361/23328 |
| 12:00 | 14:00 | Tennis 2x3 Plätze je 1Std. | Heiner's Tennishalle Recklinghausen | Hermann Schiereck | 02361/47836 |
| 12:30 | 14:00 | Tai Chi | BSA Maybacher Heide | Sebastian Garbas | 0176/22728212 |
| 14:15 | 15:45 | Tai Chi | BSA Maybacher Heide | Sebastian Garbas | 0176/22728212 |
| 16:00 | 17:15 | Funktionsgymnastik | D.Bonhoeffer Realschule | Karin Rockstein | 02361/31691 |
| 17:15 | 18:30 | Funktionsgymnastik | D.Bonhoeffer Realschule | Karin Rockstein | 02361/31691 |
| 19:30 | 20:30 | ZUMBA Gold | D.Bonhoeffer Realschule | Stefanie Wuwer | 0178/3800141 |
| 20:00 | 21:30 | Badminton | D.Bonhoeffer Realschule | André Janzen | 02361/653518 |
| Dienstag | | | | | |
| 09:00 | 10:00 | Bodyfitness für Frauen | Hallenbad Herner Str. | Doris Nisch | 02361/494221 |
| 10:00 | 11:00 | Wirbelsäulengymnastik | Hallenbad Herner Str. | Doris Nisch | 02361/494221 |
| 10:00 | 11:30 | Nordic Walking | Bladenhorster Str. ,RE-Suderwich | R.Krause/M.-Wolff | 0173/1886605_0176/99149529 |
| 20:00 | 21:30 | Volleyball | Grundschule a.d.Hohenzollernstr | Bruno Andres | 02361/27286 |
| <p>von März bis September werden monatliche Wanderungen (ca.12-15km) angeboten; variiert zwischen DI und DO sh. Website /Outdoor/Wandern!</p> | | | | | |
| Mittwoch | | | | | |
| 09:30 | 10:30 | Gymnastik | Hallenbad Herner Str. | Walburga Krebs | 02361/23328 |
| 10:30 | 12:00 | Square Dance | Hallenbad Herner Str. | Walburga Krebs | 02361/23328 |
| 12:00 | 12:45 | Wassergymnastik | Hallenbad Herner Str. | Gaby Eichenberger | 02361/9072246 |
| 12:45 | 13:30 | Wassergymnastik | Hallenbad Herner Str. | Gaby Eichenberger | 02361/9072246 |
| 13:00 | 14:30 | Body&Brain Fitness | Hallenbad Herner Str. | Dorothee Vogt | 0152/22935185 |
| 14:00 | 15:30 | Bewegung 70 plus | St. Markus Gemeinde | Jutta Ollesch | 02361/42143 |
| 16:45 | 17:45 | Gymnastik | BSA Maybacher Heide | Anja Rösner | 02368/692297 |
| 17:45 | 18:45 | Chi Ball | BSA Maybacher Heide | Anja Rösner | 02368/692297 |
| 18:00 | 19:00 | Funktionsgymnastik | D.Bonhoeffer Realschule | Karin Rockstein | 02361/31691 |
| 20:00 | 21:30 | Gehfußball | ev. Grundschule Im Reitwinkel | Gaby Eichenberger | 02361/9072246 |
| Donnerstag | | | | | |
| 09:30 | 11:00 | Gymnastik und mehr | Hallenbad Herner Str. | Jutta Ollesch | 02361/42143 |
| 12:00 | 13:00 | Wassergymnastik | Hallenbad Herner Str. | Gaby Eichenberger | 02361/9072246 |
| 11:00 | 12:30 | Yoga I | BSA Maybacher Heide | Lisa Fohrmann | 0177/7224001 |
| 12:45 | 14:15 | Yoga II | BSA Maybacher Heide | Lisa Fohrmann | 0177/7224001 |
| 16:30 | 18:00 | Wirbelsäulengymnastik | BSA Maybacher Heide | Doris Nisch | 02361/494221 |
| 19:00 | 21:00 | Freiluft Beach Volleyball | BSA Maybacher Heide | Bruno Andres | 02361/27286 |
| <p>von März bis September werden monatliche Wanderungen (ca.12-15km) angeboten; variiert zwischen DI und DO sh. Website /Outdoor/Wandern!</p> | | | | | |
| Freitag | | | | | |
| 09:30 | 11:00 | Body&Brain Fitness | BSA Maybacher Heide | Dorothee Vogt | 0152/22935185 |
| 11:00 | 12:00 | Wassergymnastik | Hallenbad Herner Str. | Gaby Eichenberger | 02361/9072246 |
| 12:00 | 13:30 | Latin Solo | Widance, Weidestr. 1A | Wiebke Harder | 0172/4707906 |
| 15:00 | 20:45 | freies Schwimmen | Hallenbad Süd, Pappelallee 50 | unter Vorlage des Mitgliedsausweis | |
| Samstag | | | | | |
| 10:00 | 12:00 | Badminton | D.Bonhoeffer Realschule | André Janzen | 02361/653518 |
| 10:00 | 12:00 | Spazieren und Klönen | 1x im Monat/wechselnde Treffen | Gaby Eichenberger | 02361/9072246 |
| 11:30 | 13:30 | Boule | Boulodrome Am Freibad 20, RE | Klaus Gabbert | 0176/22950824 |
| 11:00 | | Radgruppe Treffpunkt | Hallenbad Herner Str. | Gerd Grüttner | 02361/375366 |
| ab April bis Oktober jeden 1. und 3. Samstag eines Monats | | | | | |
| Sonntag | | | | | |
| 10:00 | 11:30 | Nordic Walking | Parkplatz in den Heuwiesen am Sportplatz SG Hillen | Jutta Ollesch Rolf Krause | 02361/42143 0176/99149529 |

bis auf wenige Ausnahmen ist das Angebot ganzjährig (Ferien legen die ÜbungsleiterInnen individuell fest)

Programmänderungen werden durch Aushänge an den Infotafeln Hallenbad Herner Str. sowie BSA Maybacher Heide und auf der Homepage <http://www.fitab50-recklinghausen.de> bekannt gegeben.

