Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag	
			Turnhalle Donnerstr. 18 Wirbelsäulen-gymnastik 6 Stefanie 10:00 - 11:00	**Gymnastickhalle Poststr.** 20 Morbus Bechterew 1 Gerd 10:00 - 11:00 23 Morbus Bechterew 2 Gerd 11:00 - 12:00						**Gymnastickhalle Poststr.** 38 Wirbelsäulen-gymnastik 7 Heinz 9:30 - 10:30		
Max + Moritz Schule Nierenhof 48 Wasser-gymnastik 15/1 Rolf 11:45 - 12:30 48 Wasser-gymnastik 15/2 Rolf 12:35 - 13:30					**Max + Moritz Schule Nierenhof** 45 Wasser-gymnastik 10 Sigrid 12:00 - 13:00						**Parkbad Velbert** 10 Wasser-gymnastik 2 Nicole 13:15 - 14:00	**Parkbad Velbert** 41 Wasser-gymnastik Stefanie 13:15 - 14:15
		Alloheim Forststr. 47 Hocker-gymnastik Sigrid 15:45 - 16:45							**Turnhalle Thekbusch** 17 Gymnastik Ninole 16:45 - 17:45			**Turnhalle Thekbusch** 16 Yoga 2 Marion 16:30 - 18:00
Sporthalle Poststr. 01 Kind und Jugendgruppe Rolf u. Gerd 17:30 - 18:45 04 Tischtennis Gerd 19:00 - 20:00 03 Badminten Heinz 20:00 - 21:30	**Sporthalle Poststr.** 59 Bosseln Gerd 18:45 - 20:00	**Thekbusch** 55 Wasser-gymnastik 15 Nicole u. Heinz 19:15 - 20:15	**Parkbad Velbert** 05 Wasser-gymnastik 1 Rolf 20:05 - 20:50	**Parkbad Velbert** 12 Wasser-gymnastik 4 Nicole 19:00 - 20:00 06-22 Schwimmen 2 + 3 Sigrid / Bernd 20:00 - 20:45	**Parkbad Velbert** Aqua-Gymnastik Heinz 19:00 - 20:00 26 Aqua-Joging Gerd 20:00 - 20:45	**Lebenshilfe Wordenbecker W.** 04 Wohnheim Rolf 17:00 - 18:00	**Turnhalle Thekbusch** 09 Wirbelsäulen-gymnastik 3 Sigrid 18:00 - 19:00 02 Wirbelsäulen-gymnastik 2 Sigrid 19:00 - 20:00	**Begegnungsz. Kostenberg** 16 Yoga 1 Marion 17:00 - 18:30 **Schwimmbad Thekbusch** 15 Multiple Sklerose Nicole u. Heinz 17:45 - 18:30 08 Wasser-gymnastik 3 Nicole 18:30 - 19:15	**Schwimmbad Thekbusch** 27 Wasser-gymnastik 5 Sigrid 18:00 - 18:45 56 Wasser-gymnastik 1 Sigrid 18:45 - 19:30	**Turnhalle Thekbusch** 25 Männer-gymnastik Gerd 18:45 - 19:45		

Rofl und Gerd	1	Nicole und Heinz	5
Gerd	6	Marion	2
Heinz	2	Nicole	1
Rolf	4	Stefanie	2
Sigrid	7		