

Sportplan BSG-Erfststadt

Stand 8.9.2025

Montag			
14:30 – 15:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik im Stand und auf dem Hocker	Michaela Bohlem	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
15:30 – 16:30 Uhr	Sport in der Krebsnachsorge	Stefanie Müller	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
16:30 – 17:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (nur für Frauen)	Stefanie Müller	Turnhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang Innenhof)
17:15 – 18:15 Uhr	Schwimmen für Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Behinderung	Natascha Gerlach, Steffi Schroth	Schwimmhalle, Gymnasium Lechenich
18:00 – 19:00 Uhr	* Herzsport 1 (Übungsgruppe)	N.N.	Turnhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang Innenhof)
18:00 – 19:00 Uhr	* Herzsport 2 (Übungsgruppe)	Stefanie Müller, Harald Vogt	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
19:00 – 20:00 Uhr	* Herzsport 3 (Übungsgruppe)	N.N.	Turnhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang Innenhof)
19:00 – 20:00 Uhr	* Herzsport 4 (Übungsgruppe)	Stefanie Müller, Harald Vogt	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
20:00 – 21:00 Uhr	* Herzsport 5 (Trainingsgruppe)	N.N.	Turnhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang Innenhof)
20:00 – 21:00 Uhr	* Herzsport 6 (Trainingsgruppe)	Stefanie Müller, Harald Vogt	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
Dienstag			
14:00 – 15:00 Uhr	Sport für psychisch Beeinträchtigte (Haus Agis)	Steffi Schroth	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
15:00 – 16:00 Uhr	Sport für psychisch Beeinträchtigte (Haus Kämischhof)	Steffi Schroth	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
16:00 – 17:00 Uhr	Sport für Osteoporose-Betroffene	Michaela Bohlem	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
17:00 – 18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Michaela Bohlem	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
18:00 – 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Reinhard Drewes	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
19:00 – 20:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Reinhard Drewes	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
20:00 – 21:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik/ Aktives Hüft- und Kniegelenktraining	Reinhard Drewes	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)

Mittwoch			
15:15 – 16:15 Uhr	Beckenboden- gymnastik	Stefanie Müller	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
16:15 – 17:15 Uhr	Sport für Schlaganfall- Betroffene	Stefanie Müller	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
17:15 – 18:15 Uhr	Aktives Hüft- und Kniegelenkstraining	Stefanie Müller	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
18:15 – 19:15 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	N.N.	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
19:15 – 20:15 Uhr	Gymnastik für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen	Robert Ebertz	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
20:15 – 21:30 Uhr	Tischtennis (integratives Angebot)	Robert Ebertz	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
Donnerstag			
15:00 – 16:00 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik im Stand und auf dem Hocker	Reinhard Drewes	Kath. Pfarrzentrum Lechenich
15:00 – 16:00 Uhr	Walken	Stefanie Müller	Treffpunkt: Parkplatz am Donatussee
15:30 – 16:30 Uhr	Herzsport 7 (Nachfolgegruppe)	Reinhard Drewes	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
16:30 – 17:30 Uhr	COPD-Lungensport	Reinhard Drewes	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
17:00 – 18:00 Uhr	Sport für Parkinson- Patienten	Stefanie Müller	Turnhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang Innenhof)
17:30 – 18:30 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	Berthold Necker	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
18:00 – 19:15 Uhr	Sport für Menschen mit geistiger Behinderung	Steffi Schroth	Zweifachturnhalle der Hauptschule Lechenich
18:30 – 19:30 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	Berthold Necker	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
20:00 – 21:00 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	Anna-Maria Necker	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz- Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)

Freitag			
14:00 – 15:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Michaela Bohlem	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
15:00 – 16:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Michaela Bohlem	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
16:00 – 17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Michaela Bohlem	Gymnastikhalle an der Carl-Schurz-Sporthalle Liblar (Eingang neben Judohalle)
17:30 – 18:30 Uhr	Schwimmen für Herzpatienten	Berthold Necker	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
17:30 – 20:30 Uhr	Schwimmen für Alle	R. Ebertz, R. Drewes, J. Fink	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
17:35 – 17:55 Uhr	* Wassergymnastik 1 (für Herzpatienten)	Berthold Necker	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
17:45 – 18:15 Uhr	* Aquajogging 0	Robert Ebertz	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
17:55 – 18:15 Uhr	* Wassergymnastik 2 (für Herzpatienten)	Berthold Necker	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
18:15 – 18:35 Uhr	* Wassergymnastik 6 (für Herzpatienten)	Berthold Necker	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
18:15 – 18:45 Uhr	* Aquajogging 1	Robert Ebertz	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
18:35 – 18:55 Uhr	* Wassergymnastik 3	Reinhard Drewes	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
18:45 – 19:15 Uhr	* Aquajogging 2	Robert Ebertz	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
18:55 – 19:15 Uhr	* Wassergymnastik 4	Reinhard Drewes	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
19:15 – 19:35 Uhr	* Wassergymnastik 5	Reinhard Drewes	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
19:15 – 19:45 Uhr	* Aquajogging 3	Robert Ebertz	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)
19:35 – 20:35 Uhr	Schwimmern für Menschen mit geistiger Behinderung	Jennifer Fink	Öffentliches Hallenbad Liblar (Einkaufszentrum)

* Es gibt Wartelisten

Achtung – das Rehasportangebot findet ausserhalb der Schulferien statt!