

# OSTERFERIEN-PROGRAMM



# 2022

## ZUGUNSTEN VON FLÜCHTLINGEN AUS DER UKRAINE

### Sport für Kinder



**Montag, 11.4.22: Korbball für F-Jugend (Jahrgang 2014 und jünger)**  
17.00 bis 18.15 Uhr – **Halle Katterbach**

**Dienstag, 12.4.22: (Eltern-)Kindturnen in Paffrath**  
16.30 bis 17.15 Uhr Eltern-Kindturnen  
17.15 bis 18.00 Uhr Kinderturnen 4 bis 6 Jahre  
18.00 bis 18.45 Uhr Kinderturnen ab 6 Jahre

**Donnerstag, 14.4. und 21.4.22: (Eltern-)Kindturnen in der Concordiahalle**  
15.30 bis 16.30 Uhr Eltern-Kindturnen  
16.30 bis 17.30 Uhr Kinderturnen 3 bis 5 Jahre  
17.30 bis 18.30 Uhr Kinderturnen ab 6 Jahre



### Und für alle über 15 Jahre

**Dienstag, 12.4. und 19.4.22:** 19.45 Uhr **Tischtennis** in der Concordiahalle

**TuS-Halle im EMILs:**

**Montag, 11.4.22** 19.45 Uhr **FitnessMix – Functional Training**

**Dienstag, 12.4.22** 17.15 Uhr **Yoga (Kurs)**  
19.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)  
20.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)

**Mittwoch, 13.4.22** 9.00 Uhr **FitnessMix 50+**  
10.00 Uhr **Vital-Training**  
18.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)  
19.15 Uhr **Fitness-Mix**

**Donnerstag, 14.4.22** 10.00 Uhr **Aktiv und beweglich 60+**

**Freitag, 15.4.22** 10.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)  
11.00 Uhr **Workout-Mix**

**Dienstag, 19.4.22** 9.00 Uhr **Aktiv&Fit mit Jumping 55+**  
10.15 Uhr **Prävention für Herren (Kurs)**  
19.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)  
20.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)

**Mittwoch, 20.4.22** 9.00 Uhr **FitnessMix 50+**  
10.00 Uhr **Vital-Training**  
18.00 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)

**Donnerstag, 21.4.22** 10.00 Uhr **Aktiv und beweglich 60+**  
17.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (Kurs)**  
18.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (Kurs)**  
19.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik (Kurs)**

**Samstag, 23.4.22** 10.30 Uhr **Jumping** (Anmeldung notwendig)



**Statt  
Teilnehmer-  
gebühren bitten  
wir um  
Spenden,  
für die Ukraine-  
Hilfe.  
In unserer TuS-  
Halle steht eine  
Spendenbox.  
Oder die  
Übungs-  
leiter\*innen  
sammeln gerne  
die Spenden  
ein.**