

mettmann-sport
Tradition in der Neanderthalstadt seit 1882

[illegible]

mettmann-sport
Tradition in der Neanderthalstadt seit 1882

[illegible]

mettmann-sport
Tradition in der Neanderthalstadt seit 1882

[illegible]

Sommerferienplan 2025



4. Ferienwoche

Tag	Datum	Ort	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Montag	4. Aug.	Outdoor										17:30-18:15 Sport der Ältern Combergpark /Birgit	18:30 -19:15 Workout / Combergpark / Birgit		20:00-21:00 Uhr Funktional -Training/ Golbergermühle /Birgit	
		GuBo			Seniors Fit/ Brigitte	Seniors Fit/ Brigitte							Reha Orthopädie / Angela	Reha Orthopädie / Angela	Rücken Fit / Brigitte	Rücken Fit / Brigitte
Dienstag	5. Aug.	Outdoor														
		GuBo		Rückenfit / Anja								Floorball			Judo /Tischtennis Hobby	
Mittwoch	6. Aug.	Outdoor											Yoga / Wiese Goldberger-Mühle / Claudia	19:30-20:30 Entspannungmit Chi /Werferanlage Barry		
		GuBo			Tischtennis/ Trainer Team	Tischtennis/ Trainer Team	Tischtennis/ Trainer Team						Pilates / Anja		Tanzmädels geschlossene Gruppe	
Donnerstag	7. Aug.	Outdoor												Fitness Zumba / Werferanlage / Barry		
		GuBo									*Eltern-Kind-Turnen 9 Mon.- 3 J./ Marc	*Eltern-Kind-Geschwister 1J- 6J. / Marc		Workout / Carmen	Judo / Systema	
Freitag	8. Aug.	Outdoor														
		GuBo											Aktive Herren			
Samstag	9. Aug.	GuBo		09:30 Uhr - 11:30 Uhr Vater-Kind-Turnen / Donatus												
Sonntag	10. Aug.															

* nur mit Begleitung eines Erwachsenen.

Sommerferienplan 2025



5. Ferienwoche

Tag	Datum	Ort	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Montag	11. Aug.	Outdoor										17:30-18:15 Sport der Ältern Combergpark /Brigit	18:30 -19:15 Workout / Combergpark / Birgit		20:00-21:00 Uhr Funktional -Training/ Golbergermühle /Birgit	
		GuBo											Reha Orthopädie / Angela	Reha Orthopädie / Angela		
Dienstag	12. Aug.	Outdoor											Outdoor Fitness / Sportplatz Hasselbeckstr.6 / Laura			
		GuBo		Rückenfit / Anja								Floorball			Judo /Tischtennis Hobby	
Mittwoch	13. Aug.	Outdoor											Yoga / Wiese Goldberger-Mühle / Claudia	19:30-20:30 Entspannungmit Chi /Werferanlage Barry		
		GuBo			Tischtennis/ Trainer Team	Tischtennis/ Trainer Team	Tischtennis/ Trainer Team						Pilates / Anja		Tanzmädels geschlossene Gruppe	
Donnerstag	14. Aug.	Outdoor												Fitness Zumba / Werferanlage / Barry		
		GuBo									*Eltern-Kind-Turnen 9 Mon.- 3 J./ Marc	*Eltern-Kind-Geschwister 1J- 6J. / Marc		Workout / Carmen	Judo / Systema	
Freitag	15. Aug.	Outdoor														
		GuBo											Aktive Herren			
Samstag	16. Aug.	GuBo		09:30 Uhr - 11:30 Uhr Vater-Kind-Turnen / Donatus												
Sonntag	17. Aug.															

* nur mit Begleitung eines Erwachsenen.

mettmann-sport
Tradition in der Neanderthalstadt seit 1882

Tradition in der Neanderthalstadt seit 1882

* nur mit Begleitung eines Erwachsenen.

--	--	--	--	--