


Fitness-und Gesundheitssport		Stand 25.06.2020			
ART Sommerprogramm 2020				Mail: geschaeftsstelle@art-duesseldorf.de	
Schulferien NRW 29.06. - 11.08.2020				Telefon Büro: 0211-656788	
					
Tag	Datum	Uhrzeit	Programm	Trainer	Ort
1. Ferien-Woche 27.KW					
Montag	29.06.2020	18:00-19:00	Fit mit Dieter	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:00-20:00	Sportabzeichen-Training	Wolfgang,Werner,Heidi	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Tai-Chi-Chuan	Uwe Fügmann	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:00	Kapow-Fitness	Eva Blumenkamp	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
Dienstag	30.06.2020	15:00-15:45	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:15-17:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		17:15-18:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:00-17:30	Yoga	Bodo Ratschinski	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Mittwoch	01.07.2020	10:00-11:00	Senioren-sport	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:00-19:00	Fitness-Gymnastik	Bettina Landtau	Restaurant Buschhausen Oberrather Str. 71
		18:30-19:30	Faszien-Fitness / Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Hofgarten gegenüber Malkasten
Donnerstag	02.07.2020	10:00-11:15	Bewegung mit Begegnung	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:30-19:30	Bewegter Rücken/Reha	Claudia Näckel	Sporthalle Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Bodyworkout	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		20:00-21:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Freitag	03.07.2020	10:00-11:15	360°Fitness	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
Samstag	04.07.2020	13:00-14:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		14:00-15:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
2. Ferien-Woche, 28.KW					
Montag	06.07.2020	18:00-19:00	Fit mit Dieter	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:00-20:00	Sportabzeichen-Training	Wolfgang,Werner,Heidi	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
Dienstag	07.07.2020	15:00-15:45	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:15-17:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.

		17:15-18:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:00-17:30	Yoga	Bodo Ratschinski	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Mittwoch	08.07.2020	10:00-11:00	Senioren-sport	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:00-19:00	Fitness-Gymnastik	Bettina Landtau	Restaurant Buschhausen Oberrather Str. 71
		18:30-19:30	Faszien-Fitness / Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Hofgarten gegenü. Malkasten
Donnerstag	09.07.2020	10:00-11:15	Bewegung mit Begegnung	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:30-19:30	Bewegter Rücken/Reha	Claudia Näckel	Sporthalle Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Bodyworkout	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		20:00-21:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Samstag	11.07.2020	13:00-14:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		14:00-15:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
3. Ferien-Woche, 29.KW					
Montag	13.07.2020	18:00-19:00	Fit mit Dieter	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:00-20:00	Sportabzeichen-Training	Wolfgang,Werner,Heidi	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
Dienstag	14.07.2020	15:00-15:45	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:15-17:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		17:15-18:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:00-17:30	Yoga	Bodo Ratschinski	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Mittwoch	15.07.2020	10:00-11:00	Senioren-sport	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:30-19:30	Faszien-Fitness / Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Hofgarten gegenüber Malkasten
Donnerstag	16.07.2020	10:00-11:15	Bewegung mit Begegnung	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:30-19:30	Bewegter Rücken/Reha	Claudia Näckel	Sporthalle Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Bodyworkout	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		20:00-21:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Freitag	17.07.2020	10:00-11:15	360°Fitness	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.

Samstag	18.07.2020	13:00-14:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		14:00-15:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
4.Ferien-Woche, 30.KW					
Montag	20.07.2020	18:00-19:00	Fit mit Dieter	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:00-20:00	Sportabzeichen	Werner,Heidi	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Kapow-Fitness	Eva Blumenkamp	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
Dienstag	21.07.2020	15:00-15:45	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:15-17:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		17:15-18:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:00-17:30	Yoga	Bodo Ratschinski	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Mittwoch	22.07.2020	10:00-11:00	Senioren-sport	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:30-19:30	Faszien-Fitness / Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Hofgarten gegenü. Malkasten
Donnerstag	23.07.2020	10:00-11:15	Bewegung mit Begegnung	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:30-19:30	Bewegter Rücken/Reha	Claudia Näckel	Sporthalle Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Bodyworkout	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		20:00-21:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Samstag	25.07.2020	13:00-14:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		14:00-15:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
5.Ferien-Woche, 31.KW					
Montag	27.07.2020	18:00-19:00	Fit mit Dieter	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang,Werner,Heidi	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Kapow-Fitness	Eva Blumenkamp	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
Dienstag	28.07.2020	15:00-15:45	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:15-17:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		17:15-18:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:00-17:30	Yoga	Bodo Ratschinski	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Mittwoch	29.07.2020	10:00-11:00	Senioren-sport	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:30-19:30	Faszien-Fitness/Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.

		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Hofgarten gegenü.Malkasten
Donnerstag	30.07.2020	10:00-11:15	Bewegung mit Begegnung	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:30-19:30	Bewegter Rücken/Reha	Claudia Näckel	Sporthalle Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Bodyworkout	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		20:00-21:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Freitag	31.07.2020	10:00-11:00	360°-Fitness	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
Samstag	01.08.2020	13:00-14:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		14:00-15:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
6.Ferien-Woche, 32.KW					
Montag	03.08.2020	18:00-19:00	Fit mit Dieter	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang,Werner,Heidi	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Tai-Chi-Chuan	Uwe Fügmann	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:00	Kapow-Fitness	Eva Blomenkamp	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
Dienstag	04.08.2020	15:00-15:45	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:15-17:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		17:15-18:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:00-17:30	Yoga	Bodo Ratschinski	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Mittwoch	05.08.2020	18:30-19:30	Faszien-Fitness/Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Hofgarten gegenü. Malkasten
Donnerstag	06.08.2020	10:00-11:15	Bewegung mit Begegnung	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:30-19:30	Bewegter Rücken/Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Zumba Gold	Martina Wingender	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Bodyworkout	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		20:00-21:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
Samstag	08.08.2020	13:00-14:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		14:00-15:00	Stretching & Flexibility	Misha Melnyk	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
7.Ferien-Woche, 33.KW - 2 Tage					

Montag	10.08.2020	18:00-19:00	Fit mit Dieter	Dieter Kumstel	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang,Werner,Heidi	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		19:00-20:00	Tai-Chi-Chuan	Uwe Fügmann	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7
		19:00-20:00	Kapow-Fitness	Eva Blumenkamp	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
Dienstag	11.08.2020	15:00-15:45	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:15-17:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		17:15-18:00	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.
		16:00-17:30	Yoga	Bodo Ratschinski	Gymnastikraum Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str. 7

Liebe Teilnehmer, bitte bringt zu jeder Sporteinheit im Sommer immer genügend Wasser und eine eigene Gymnastikmatte mit.

Somit kann störungsfrei unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln trainiert werden.

Den Mundschutz müsst Ihr nur am Anfang und am Ende der Stunde tragen. Gebt Corona keine Chance und bleibt gesund!

Im Sommer stehen uns keine Umkleidekabinen zur Verfügung, ganz besonders am Montag, da an diesem Tag auf der Anlage "Ruhetag" ist, daher bitte in Sportzeug kommen. Eine Toilette ist zugänglich.

Der Sport im Sommer kann nur mit einer Mindestteilnehmerzahl je Sportangebot von 5 Personen stattfinden.

Anmeldungen sind daher ausschließlich über die einzelnen Trainer zu tätigen, ggf. bitte die Geschäftsstelle anrufen unter 0211-656788