

عرض DJK Wassenberg e.V. 1979						
الموقف: 14.08.2023	ايام الاسبوع	الوقت	مواضيع الرياضة / التمرين	مكان	بناء	
	الاثنين	09:30 - 11:00	الرقص في النصف 2 من الحياة	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä	
		16:30 - 17:30	ممارسة للآباء والأطفال	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
		17:30 - 18:30	أكل الطوق	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
		18:30 - 19:30	يوجا	Effeld	Bürgerhalle	
		20:00 - 21:30	ستيب ، تاي بو ، تاباتا	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
		20:00 - 21:30	صالح والمرح - للجميع	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.	
	الثلاثاء	15:00 - 16:30	الجمباز للنساء فوق سن 50	Effeld	Bürgerhalle	
		16:30 - 17:45	تمرين للأطفال 4 - 6	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
		17:30 - 19:00	ليشنا تليتيك (أبريل - سبتمبر)	Orsbeck	Sportpark	
		17:30 - 19:00	العب القوي (أكتوبر - مارس)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.	
		16:30 - 17:15	( > 3 سنوات) تمرين للوالدين والطفل	Orsbeck	Turnhalle	
		17:15 - 18:00	(< 3 سنوات) تمرين للوالدين والطفل	Orsbeck	Turnhalle	
		18:00 - 19:00	كرة السلة 6 - 14 سنة	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.	
		19:00 - 21:00	كرة السلة من 18 سنة	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.	
		19:30 - 21:00	قوة اللياقة البدنية	Birgelen	Turnhalle Birgelen	
	الأربعاء	09:30 - 11:00	الرقص في النصف 2 من الحياة	Wassenberg	Pfarrheim St. Georg	
		09:30 - 10:30	ممارسة في إعادة التأهيل	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä	
		10:45 - 11:45	ممارسة في إعادة التأهيل	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä	
		17:00 - 18:30	الجمباز للنساء فوق سن 50	Wassenberg	Turnhalle 1 Berstr.	
		18:30 - 20:00	لياقة الجسم	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.	
	الخميس	14:30 - 16:00	كرة	Wassenberg	Pontorson platz	
		16:30 - 18:00	تمرين للأطفال 4 - 6	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
		17:30 - 19:00	الجمباز للعمود الفقري	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä	
		18:00 - 19:00	القوة والرقص والمرح	Birgelen	Turnhalle Birgelen	
		18:30 - 20:00	ستيب ، تاي بو ، تاباتا	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
		20:00 - 21:30	الجمباز الوظيفي ولعبة الكرة	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	

الجمعة	16:30	-	18:00	ممارسة الرياضة للأطفال من سن 7 سنوات فما فوق	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:00	-	19:30	الكاراتيه / غوشين جيتسو / أطفال	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30	-	21:00	الكاراتيه / غوشين جيتسو / الكبار	Wassenberg	Turnhalle2 Bergstr.
	17:00	-	18:30	ليشتاتليتيك الكاراتيه / غوشين جيتسو / الكبار	Orsbeck	Sportpark
	18:00	-	19:30	العاب القوي (أكتوبر - مارس))	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
شارة الرياضة	17:00	-	19:30	ليشتاتليتيك (أبريل - سبتمبر)	Orsbeck	Sportpark
رينجر - أطفال	14:00	-	16:00	بيشتر در www.djk-	Wildenrath	NABU