

# Deutsch

Stand: 14.08.2023	das Angebot der DJK Wassenberg e.V. 1979					
	Wochentag	Uhrzeit		Sport-/Bewegungsthemen	Ort	Gebäude
	Montag	09:30	-	11:00	Tanzen in der 2ten Lebenshälfte	Wassenberg Pfarrheim St. Mariä
		16:30	-	17:30	Bewegung für Eltern und Kind	Wassenberg Turnhalle Kirchstr.
		17:30	-	18:30	Hula Hoop	Wassenberg Turnhalle Kirchstr.
		18:30	-	19:30	Yoga	Effeld Bürgerhalle
		20:00	-	21:30	Step, Tai Bo, Tabata	Wassenberg Turnhalle Kirchstr.
		20:00	-	21:30	FIT and Fun – für jedermann	Wassenberg Turnhalle 1 Bergstr.
	Dienstag	15:00	-	16:30	Gymnastik für Frauen ab 50	Effeld Bürgerhalle
		16:30	-	17:45	Bewegung für Kinder 4 – 6	Wassenberg Turnhalle Kirchstr.
		17:30	-	19:00	Leichtathletik (April – September)	Orsbeck Sportpark
		17:30	-	19:00	Leichtathletik (Oktober – März)	Wassenberg Turnhalle 1 Bergstr.
		16:30	-	17:15	Bewegung für Eltern und Kind (< 3 Jahre)	Orsbeck Turnhalle
		17:15	-	18:00	Bewegung für Eltern und Kind (> 3 Jahre)	Orsbeck Turnhalle
		18:00	-	19:00	Basketball 6 – 14 Jahre	Wassenberg Turnhalle 2 Bergstr.
		19:00	-	21:00	Basketball ab 18 Jahre	Wassenberg Turnhalle 2 Bergstr.
		19:30	-	21:00	Power Fitness	Birgelen Turnhalle Birgelen
	Mittwoch	09:30	-	11:00	Tanzen in der 2ten Lebenshälfte	Wassenberg Pfarrheim St. Georg
		09:30	-	10:30	Bewegung in der Rehabilitation	Wassenberg Pfarrheim St. Mariä
		10:45	-	11:45	Bewegung in der Rehabilitation	Wassenberg Pfarrheim St. Mariä
		17:00	-	18:30	Gymnastik für Frauen ab 50	Wassenberg Turnhalle 1 Berstr.

		18:30	-	20:00	Body Fitness	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Donnerstag		14:30	-	16:00	Boule	Wassenberg	Pontorson platz
		16:30	-	18:00	Bewegung für Kinder 4 – 6	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		17:30	-	19:00	Gymnastik für die Wirbelsäule	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
		18:00	-	19:00	Power, Dance and Fun	Birgelen	Turnhalle Birgelen
		18:30	-	20:00	Step, Tai Bo, Tabata	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		20:00	-	21:30	Funktionsgymnastik und Ballspiel	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
Freitag		16:30	-	18:00	Bewegung für Kinder ab 7	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		18:00	-	19:30	Karate / Goshin Jitsu / Kinder	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
		19:30	-	21:00	Karate / Goshin Jitsu / Erwachsene	Wassenberg	Turnhalle2 Bergstr.
		17:00	-	18:30	Leichtathletik (April – September)	Orsbeck	Sportpark
		18:00	-	19:30	Leichtathletik (Oktober – März)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Sportabzeichen		17:00	-	19:30	Leichtathletik (April – September)	Orsbeck	Sportpark
Waldläufer – Kinder		14:00	-	16:00	mehr unter <a href="http://www.wassenberg.de">www.wassenberg.de</a>	Wildenrath	NABU

## Englisch

the offer of the DJK Wassenberg e.V. 1979						
Weekday	Time		Sports/Exercise Topics	Place	Building	
Monday	09:30	- 11:00	Dancing in the 2nd half of life	Wassenberg	Parish Hall St. Mariä	
	16:30	- 17:30	Exercise for parents and children	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
	17:30	- 18:30	Eat the Hoop	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
	18:30	- 19:30	Yoga	Effeld	Citizens' Hall	
	20:00	- 21:30	Step, Tai Bo, Tabata	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
Tuesday	20:00	- 21:30	FIT and Fun – for everyone	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.	
	15:00	- 16:30	Gymnastics for women over 50	Effeld	Citizens' Hall	
	16:30	- 17:45	Exercise for children 4 – 6	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.	
	17:30	- 19:00	Athletics (April – September)	Orsbeck	Sports park	
	17:30	- 19:00	Athletics (October – March)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.	
	16:30	- 17:15	Exercise for parents and child (< 3 years)	Orsbeck	Turnhalle	
	17:15	- 18:00	Bewegung für Eltern und Kind (> 3 Jahre)	Orsbeck	Turnhalle	
	18:00	- 19:00	Basketball 6 – 14 yearse	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.	
	19:00	- 21:00	Basketball from 18 years	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.	
	19:30	- 21:00	Power Fitness	Birgelen	Turnhalle Birgelen	
Wednesday	09:30	- 11:00	Dancing in the 2nd half of life	Wassenberg	Parish Hall St. Georg	
	09:30	- 10:30	Exercise in rehabilitation	Wassenberg	Parish Hall St. Mariä	
	10:45	- 11:45	Exercise in rehabilitation	Wassenberg	Parish Hall St. Mariä	
	17:00	- 18:30	Gymnastics for women over 50	Wassenberg	Turnhalle 1 Berstr.	
	18:30	- 20:00	Body Fitness	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.	

Thursday	14:30	-	16:00	Ball	Wassenberg	Pontorson place
	16:30	-	18:00	Exercise for children 4 – 6	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	19:00	Gymnastics for the spine	Wassenberg	Parish Hall St. Mariä
	18:00	-	19:00	Power, Dance and Fun	Birgelen	Turnhalle Birgelen
	18:30	-	20:00	Step, Tai Bo, Tabata	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	20:00	-	21:30	Functional gymnastics and ball game	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
Friday	16:30	-	18:00	Exercise for children aged 7 and up	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:00	-	19:30	Karate / Goshin Jitsu / Kids	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30	-	21:00	Karate / Goshin Jitsu / Adult	Wassenberg	Turnhalle2 Bergstr.
	17:00	-	18:30	Athletics (April – September)	Orsbeck	Sportpark
	18:00	-	19:30	Leichtathletik (Oktober – März)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Sports Badge	17:00	-	19:30	Athletics (April – September)	Orsbeck	Sportpark
Ranger – Kids	14:00	-	16:00	Courses from October 2023 more at <a href="http://www.djk-wassenberg.de">www.djk-wassenberg.de</a>	Wildenrath	NABU

## Französisch

l'offre du DJK Wassenberg e.V. 1979					
Jour de la semaine	Heure		Sujets liés au sport et à l'exercice	Lieu	Bâtiment
Lundi	09:30	- 11:00	Danser dans la 2ème moitié de la vie	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	16:30	- 17:30	Exercice pour les parents et les enfants	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	- 18:30	Manger le cerceau	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:30	- 19:30	Yoga	Effeld	Bürgerhalle
	20:00	- 21:30	Étape, Tai Bo, Tabata	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
Mardi	20:00	- 21:30	FIT et Fun – pour tous	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
	15:00	- 16:30	Gymnastique pour les femmes de plus de 50 ans	Effeld	Bürgerhalle
	16:30	- 17:45	Exercice pour les enfants de 4 à 6 ans	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	- 19:00	Athlétisme (Avril – Septembre)	Orsbeck	Sportpark
	17:30	- 19:00	Athlétisme (Octobre – Mars)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
	16:30	- 17:15	Exercice pour les parents et l'enfant (< 3 ans)	Orsbeck	Turnhalle
	17:15	- 18:00	Exercice pour les parents et l'enfant (> 3 ans)	Orsbeck	Turnhalle
	18:00	- 19:00	Basketball 6 – 14 ans	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
Mittwoch	19:00	- 21:00	Basket à partir de 18 ans	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30	- 21:00	Remise en forme de puissance	Birgelen	Turnhalle Birgelen
	09:30	- 11:00	Danser dans la 2ème moitié de la vie	Wassenberg	Pfarrheim St. Georg
	09:30	- 10:30	Exercice en rééducation	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	10:45	- 11:45	Exercice en rééducation	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	17:00	- 18:30	Gymnastique pour les femmes de plus de 50 ans	Wassenberg	Turnhalle 1 Berstr.

	18:30	-	20:00	Remise en forme du corps	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Jeudi	14:30	-	16:00	Boule	Wassenberg	Pontorson platz
	16:30	-	18:00	Exercice pour les enfants de 4 à 6 ans	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	19:00	Gymnastique pour la colonne vertébrale	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	18:00	-	19:00	Puissance, danse et plaisir	Birgelen	Turnhalle Birgelen
	18:30	-	20:00	Étape, Tai Bo, Tabata	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	20:00	-	21:30	Gymnastique fonctionnelle et jeu de balle	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
Jeudi	16:30	-	18:00	Exercice pour les enfants à partir de 7 ans	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:00	-	19:30	Karaté / Goshin Jitsu / Enfants	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30	-	21:00	Karaté / Goshin Jitsu / Adulte	Wassenberg	Turnhalle2 Bergstr.
	17:00	-	18:30	Athlétisme (Avril – Septembre)	Orsbeck	Sportpark
	18:00	-	19:30	Athlétisme (Octobre – Mars)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Badge sportif	17:00	-	19:30	Athlétisme (Avril – Septembre)	Orsbeck	Sportpark
Ranger – Enfants	14:00	-	16:00	Cours à partir d'octobre 2023 Plus d'informations sur <a href="http://www.djk-wassenberg.de">www.djk-wassenberg.de</a>	Wildenrath	NABU

## Urdu

کش 1979 ڈی جے کے واسنبرگ کی پیش				
بفتہ کا دن	وقت	کھیل / ورزش کے موضوعات	جگہ	عمارت
پیر	09:30 - 11:00	میں رقص زندگی کے دوسرے نصف حصے	Wassenberg	پیرش ہال سینٹ میری
	16:30 - 17:30	والدین اور بچوں کے لئے ورزش	Wassenberg	ٹرنہل کرچسٹر.
	17:30 - 18:30	ہوپ کھائیں	Wassenberg	ٹرنہل کرچسٹر.
	18:30 - 19:30	یوگ	Effeld	سٹیزن ہال
	20:00 - 21:30	مرحلہ، ٹائی بو، طب	Wassenberg	ٹرنہل کرچسٹر.
	20:00 - 21:30	فٹ اور تفریح - سب کے لئے	Wassenberg	ٹرنہل 1 برگسٹر.
منگل	15:00 - 16:30	50 سال سے زیادہ عمر کی خواتین کے لئے جمناسٹک	Effeld	سٹیزن ہال
	16:30 - 17:45	بچوں کے لئے ورزش 4-6	Wassenberg	ٹرنہل کرچسٹر.
	17:30 - 19:00	ایتھلیٹکس	Orsbeck	اسپورٹس پارک
	17:30 - 19:00	ایتھلیٹکس (اکتوبر - مارچ)	Wassenberg	اسپورٹس پارک
	16:30 - 17:15	والدین اور بچے کے لئے ورزش (> 3 سال)	Orsbeck	جم
	17:15 - 18:00	والدین اور بچے کے لئے ورزش (3 سال <)	Orsbeck	جم
	18:00 - 19:00	باسکٹ بال 6 - 14 سال	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:00 - 21:00	18 سال سے باسکٹ بال	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30 - 21:00	پاور فٹنس	Birgelen	Turnhalle Birgelen
بدھ	09:30 - 11:00	زندگی کے دوسرے نصف حصے میں رقص	Wassenberg	Pfarrheim St. Georg
	09:30 - 10:30	بحالی میں ورزش	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	10:45 - 11:45	بحالی میں ورزش	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	17:00 - 18:30	50 سال سے زیادہ عمر کی خواتین کے لئے جمناسٹک	Wassenberg	Turnhalle 1 Berstr.
	18:30 - 20:00	جسم کی تندرستی	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
جمعرات	14:30 - 16:00	گیند	Wassenberg	Pontorsonplatz
	16:30 - 18:00	بچوں کے لئے ورزش 4 - 6	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30 - 19:00	ریڑھ کی ہڈی کے لئے جمناسٹک	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	18:00 - 19:00	طاقت، رقص اور تفریح	Birgelen	Turnhalle Birgelen
	18:30 - 20:00	مرحلہ، ٹائی بو، طب	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	20:00 - 21:30	فنکشنل جمناسٹک اور بال گیم	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
جمعرات	16:30 - 18:00	7 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے ورزش	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:00 - 19:30	کراٹے / گوشین جیتسو / بچے	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30 - 21:00	کراٹے / گوشین جیتسو / بالغ	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	17:00 - 18:30	ایتھلیٹکس (اپریل - ستمبر)	Orsbeck	Sportpark
	18:00 - 19:30	ایتھلیٹکس (اکتوبر - مارچ)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
کھیلوں کا بیچ	17:00 - 19:30	(اپریل - ستمبر)	Orsbeck	Sportpark
		اکتوبر 2023 سے کورسز مزید		
رینجر - بچے	14:00 - 16:00	www.djk-wassenberg.de	Wildenrath	NABU

## Dari

۱۹۷ وی ای وسنبرگ کی جی دی پیشنهاد						
ایستاده	محل	موضوعات ورزش / ورزش	زمان	هفته روز	ساختمان	
	Wassenberg	زندگی دوم نیمه در رقص	09:30 - 11:00	دوشنبه	Pfarrheim St. Mariä	
	Wassenberg	کودکان و والدین برای ورزش	16:30 - 17:30		Turnhalle Kirchstr.	
	Wassenberg	حلقه خوردن	17:30 - 18:30		Turnhalle Kirchstr.	
	Effeld	یوگا	18:30 - 19:30		Bürgerhalle	
	Wassenberg	تاباتا ،بو تای ،گام	20:00 - 21:30		Turnhalle Kirchstr.	
	Wassenberg	همه برای -- کننده سرگرم و مناسب	20:00 - 21:30		Turnhalle 1 Bergstr.	
	Effeld	سال 50 بالای زنان برای جیمناستیک	15:00 - 16:30	شنبه سه	Bürgerhalle	
	Wassenberg	6 تا 4 کودکان برای ورزش	16:30 - 17:45		Turnhalle Kirchstr.	
	Orsbeck	لیچتاتنیک (سپتامبر - آوریل)	17:30 - 19:00		Sportpark	
	Wassenberg	میدانی و دو (Oktober - März)(مارس - اکتبر)	17:30 - 19:00		Turnhalle 1 Bergstr.	
	Orsbeck	(سال 3 <) کودکان و والدین برای ورزش	16:30 - 17:15		Turnhalle	
	Orsbeck	(سال 3 >) کودکان و والدین برای ورزش	17:15 - 18:00		Turnhalle	
	Wassenberg	سال 6 - 14 بسکتبال	18:00 - 19:00		Turnhalle 2 Bergstr.	
	Wassenberg	سال 18 از بسکتبال	19:00 - 21:00		Turnhalle 2 Bergstr.	
	Birgelen	قدرت اندام تناسب	19:30 - 21:00		Turnhalle Birgelen	
	Wassenberg	زندگی دوم نیمه در رقص	09:30 - 11:00	چهارشنبه	Pfarrheim St. Georg	
	Wassenberg	توانبخشی در ورزش	09:30 - 10:30		Pfarrheim St. Mariä	
	Wassenberg	توانبخشی در ورزش	10:45 - 11:45		Pfarrheim St. Mariä	
	Wassenberg	سال 50 بالای زنان برای جیمناستیک	17:00 - 18:30		Turnhalle 1 Berstr.	
	Wassenberg	بدن اندام تناسب	18:30 - 20:00		Turnhalle 1 Bergstr.	



پنجشنبه	14:30	-	16:00	توپ	Wassenberg	Pontorson platz
	16:30	-	18:00	6 تا 4 کودکان برای ورزش	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	19:00	روح برای جیمناستیک	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	18:00	-	19:00	سرگرمی و رقص، قدرت	Birgelen	Turnhalle Birgelen
	18:30	-	20:00	سرگرمی و رقص، قدرت	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	20:00	-	21:30	بازی توپ و بدن عملکردی	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
جمعه	16:30	-	18:00	بالا و ساله 7 کودکان برای ورزش	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:00	-	19:30	نوجوانان و کودکان / جیتسو کشین / کاراته	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30	-	21:00	نوجوانان و کودکان / جیتسو کشین / کاراته	Wassenberg	Turnhalle2 Bergstr.
	17:00	-	18:30	نوجوانان و کودکان / جیتسو کشین / کاراته	Orsbeck	Sportpark
	18:00	-	19:30	میدانی و دو (Oktober – März)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
ورزشی نشان	17:00	-	19:30	لیجتاآلتنیک (سپتامبر – آوریل)	Orsbeck	Sportpark
و کودکان - رنجر نوجوانان	14:00	-	16:00	در لیجتاآلتنیک بیشتر	Wildenrath	NABU

## Arabisch

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

الخميس	14:30	-	16:00	كُرّة	Wassenberg	Pontorson platz
	16:30	-	18:00	4 - 6 للأطفال تمرين	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	19:00	الفكري للعمود الجمباز	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	18:00	-	19:00	والمرح والرقص القوة	Birgelen	Turnhalle Birgelen
	18:30	-	20:00	تاباتا ، بو تاي ، ستيب	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	20:00	-	21:30	الكرة ولعبة الوظيفي الجمباز	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
الجمعة	16:30	-	18:00	سنوات 7 سن من للأطفال الرياضة ممارسة فوق فما	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:00	-	19:30	أطفال / جيتسو غوشين / الكاراتيه	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30	-	21:00	الكبار / جيتسو غوشين / الكاراتيه	Wassenberg	Turnhalle2 Bergstr.
	17:00	-	18:30	ليشتاتالتيك الكبار / جيتسو غوشين / الكاراتيه	Orsbeck	Sportpark
	18:00	-	19:30	القوي العاب (مارس - أكتوبر))	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
الرياضة شارة	17:00	-	19:30	ليشتاتالتيك (سبتمبر - أبريل)	Orsbeck	Sportpark
أطفال - رينجر	14:00	-	16:00	در بيشر www.djk- wassenberg.dewww.djk- wassenberg.de	Wildenrath	NABU

## Kurdish Middel

سەرچاره: 14.08.2023	١٩٧٩ - ١٩٧٩				شوین	بینا
	هفته روژی	کات	وهرزش / وهرزش بایهتی			
دووشهممه	09:30	-	11:00	ژیان دووهمی نیوهی له سهماکردن	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	16:30	-	17:30	مندال و باوک و دایک بو راهینان	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	18:30	مندال و باوک و دایک بو راهینان	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:30	-	19:30	یوگا	Effeld	Bürgerhalle
	20:00	-	21:30	تاباتا بو تای ههنگاو	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	20:00	-	21:30	همموان بو خوش و خوش	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
سپێشهممه	15:00	-	16:30	سأل 50 سهروو ژنانی بو جمناسستیک یاری	Effeld	Bürgerhalle
	16:30	-	17:45	4-6 مندالان بو راهینان	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	19:00	(ئهیلول - نیسان) وهرزش	Orsbeck	Sportpark
	17:30	-	19:00	(مارس - یهکم تشرینی) وهرزش	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
	16:30	-	17:15	(سأل 3 <) باوک و دایک	Orsbeck	Turnhalle
	17:15	-	18:00	(سأل 3 >) باوک و دایک	Orsbeck	Turnhalle
	18:00	-	19:00	سأل 14-6 پی توپی	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:00	-	21:00	سأل 18 پی توپی	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30	-	21:00	توانا	Birgelen	Turnhalle Birgelen
چوارشهممه	09:30	-	11:00	ژیان دووهمی نیوهی له سهماکردن	Wassenberg	Pfarrheim St. Georg
	09:30	-	10:30	چاککردنهمه له راهینان	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	10:45	-	11:45	چاککردنهمه له راهینان	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	17:00	-	18:30	سأل 50 سهروو ژنانی بو جمناسستیک یاری	Wassenberg	Turnhalle 1 Berstr.
	18:30	-	20:00	لهش	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.

شەممە پىنج	14:30	-	16:00	بۆلۈس	Wassenberg	Pontorson platz
	16:30	-	18:00	4-6 مەندالان بۆ رايونى	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	19:00	بىرپەرە بۆ جىمناستىك	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	18:00	-	19:00	خوشى و سەما	Birgelen	Turnhalle Birgelen
	18:30	-	20:00	تاباتا بۆ تاي ھىنگاۋ	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	20:00	-	21:30	پى تۆپى و جىمناستىك يارى	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
ھەپتە	16:30	-	18:00	بەر مو سالى ۷ تەمىن مەندالانى بۆ ۋەرزىشكردن سەرھوھ	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:00	-	19:30	مەندالان / جىتسو گۆشىن / كاراتى	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30	-	21:00	پىگەشتوۋ / جىتسو گۆشىن / كاراتى	Wassenberg	Turnhalle2 Bergstr.
	17:00	-	18:30	(ئەپىلۇل - نىسان) ۋەرزىش	Orsbeck	Sportpark
	18:00	-	19:30	(مارس - پىكەم تىشرىنى) ۋەرزىش	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
ۋەرزىش نىشانەى	17:00	-	19:30	(ئەپىلۇل - نىسان) ۋەرزىش	Orsbeck	Sportpark
مەندالان - رەنجەر	14:00	-	16:00	www.wassenberg.de لە زىياتر	Wildenrath	NABU

## Ukrainisch

Stand: 14.08.2023	пропозиція DJK Wassenberg e.V. 1979						
	Будній день	Час		Теми спорту/фізичних вправ	Розташувати	Будівля	
	Понеділок	09:30	-	11:00	Танці у 2-му півріччі життя	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
		16:30	-	17:30	Фізичні вправи для батьків і дітей	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		17:30	-	18:30	Хула-хуп	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		18:30	-	19:30	Йога	Effeld	Bürgerhalle
		20:00	-	21:30	Степ, Тай Бо, Табата	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		20:00	-	21:30	FIT and Fun – для всіх	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
	Вівторок	15:00	-	16:30	Гімнастика для жінок після 50	Effeld	Bürgerhalle
		16:30	-	17:45	Вправа для дітей 4 – 6 років	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		17:30	-	19:00	Атлетика (квітень – вересень)	Orsbeck	Sportpark
		17:30	-	19:00	Атлетика (жовтень – березень)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
		16:30	-	17:15	Фізичні вправи для батьків і дитини (< 3 роки)	Orsbeck	Turnhalle
		17:15	-	18:00	Фізичні вправи для батьків і дитини (> 3 роки)	Orsbeck	Turnhalle
		18:00	-	19:00	Баскетбол 6 – 14 років	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
		19:00	-	21:00	Баскетбол від 18 років	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
		19:30	-	21:00	Силовий фітнес	Birgelen	Turnhalle Birgelen
	Середа	09:30	-	11:00	Танці у 2-му півріччі життя	Wassenberg	Pfarrheim St. Georg
		09:30	-	10:30	Вправи в реабілітації	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
		10:45	-	11:45	Вправи в реабілітації	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
		17:00	-	18:30	Гімнастика для жінок після 50	Wassenberg	Turnhalle 1 Berstr.

		18:30	-	20:00	Бодіфітнес	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Четвер		14:30	-	16:00	Булі	Wassenberg	Pontorson platz
		16:30	-	18:00	Вправа для дітей 4 – 6 років	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		17:30	-	19:00	Гімнастика для хребта	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
		18:00	-	19:00	Сила, танець і веселощі	Birgelen	Turnhalle Birgelen
		18:30	-	20:00	Степ, Тай Бо, Табата	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		20:00	-	21:30	Функціональна гімнастика та гра з м'ячем	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
П'ятниця		16:30	-	18:00	Фізичні вправи для дітей від 7 років	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		18:00	-	19:30	Карате / Гошин джитсу / Діти	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
		19:30	-	21:00	Карате / Гошин джитсу / Дорослий	Wassenberg	Turnhalle2 Bergstr.
		17:00	-	18:30	Атлетика (квітень – вересень)	Orsbeck	Sportpark
		18:00	-	19:30	Атлетика (жовтень – березень)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Спортивний значок		17:00	-	19:30	Атлетика (квітень – вересень)	Orsbeck	Sportpark
Рейнджер – Діти		14:00	-	16:00	Більше на <a href="http://www.wassenberg.de">www.wassenberg.de</a>	Wildenrath	NABU