


Aktuelle sportliche Angebote 2018

[Alle sportlichen Angebote außer Präventions- und Rehabilitationssport sind auch über Zehnerkarte buchbar]

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		10:00 -11:00 Uhr Circle-Fit 10 Einheiten (Olga)		9:30-10:30 Uhr Nordic Walking (Olga)	10:00 - 11:30 Uhr Freestyle-Kinder (Andreas - Gerald)
	16:00 -17:00 Uhr Tenbu Ryu Anfänger (Andreas - Gerald)			16:00-17:00 Uhr Tenbu Ryu Anfänger (Andreas - Gerald)	
	17:00 - 18:30 Uhr Tenbu Ryu Kinder Fortgeschr. (Andreas - Gerald)	17:00-18:00 Uhr Bühnen- und Showtanz (Felicitas) <i>Ab 6 Jahre</i>		17:00-18:30 Uhr Tenbu Ryu Kinder-Fortg. (Andreas - Gerald)	
18:00 – 19:00 Uhr Fatburner 10 Einheiten (Olga)	18:30 -20:00 Uhr Tenbu Ryu Erwachsene (Andreas - Gerald)	18.00 – 19:00 Uhr  (Danilo)	18.00 – 19:00 Uhr Bauch –Beine- Po 10 Einheiten (Olga)	18:30-20:00 Uhr Tenbu Ryu Erwachsene (Andreas - Gerald)	
	20:00–21:00 Uhr  (Vicky)	19:00 – 20:00 Uhr Paar- und Gesellschaftstanz Ab 18 Jahre (Felicitas)	19:00 – 20:00 Uhr Drums Alive  (Franziska)		

Aktuelle sportliche Angebote 2018

Präventions & Rehabilitationssport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>niedriges</i> <i>Belastungsniveau</i>	09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres</i> <i>Belastungsniveau</i>	09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres</i> <i>Belastungsniveau</i>	08:00 - 08:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres</i> <i>Belastungsniveau</i>		
10:00 - 10:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres</i> <i>Belastungsniveau</i>	10:00 - 10:50 Uhr Rückenschule Präventionssport		09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>niedriges</i> <i>Belastungsniveau</i>		
16:00 – 17:00 Uhr Prävention - Haltungsschaden Kiddy-Gym [ab 6 Jahre]					
17:00 – 17:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres</i> <i>Belastungsniveau</i>			17:00 – 17:45 Uhr Rehabilitationssport Kinder-Reha [ab 6-12 Jahre]		
19:00 -19:45 Uhr Rehabilitationssport <i>hohes</i> <i>Belastungsniveau</i>					
		20:00 - 20:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres</i> <i>Belastungsniveau</i> [im Aufbau ab 6 TN]	20:00 - 20:45 Uhr Rehabilitationssport <i>hohes</i> <i>Belastungsniveau</i>		