

# Sportliche Angebote 2018

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> Circle-Fit 10 Einheiten (Olga)		<b>9:30-10:30 Uhr</b> Nordic Walking (Olga)	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b> Freestyle-Kinder Ergänzung zur Kampfkunst (Gerald- Andreas)
	<b>16:00-17:00 Uhr</b> Tenbu Ryu Anfänger Kampfkunst ab 6 Jahre (Andreas - Tom)	<b>16:00 – 17.00 Uhr</b> KIDDY GYM Allg. spielerisches Training Ab 4 Jahre (Olga)		<b>16:00-17:00 Uhr</b> Tenbu Ryu Anfänger Kampfkunst ab 6 Jahre (Andreas - Tom)	
	<b>17:00 - 18:30 Uhr</b> Tenbu Ryu Kinder Fortgeschr. (Andreas - Gerald)	<b>17:00-18:00 Uhr</b> Bühnen- und Showtanz Ab 8 Jahre (Felicitas)		<b>17:00-18:30 Uhr</b> Tenbu Ryu Kinder-Fortg. (Andreas - Gerald)	
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> Fatburner 10 Einheiten (Olga)	<b>18:30 -20:00 Uhr</b> Tenbu Ryu Erwachsene (Andreas - Gerald)	<b>18.00 – 19:00 Uhr</b>  (Danilo)	<b>18.00 – 19:00 Uhr</b> Bauch –Beine- Po 10 Einheiten (Olga)	<b>18:30-20:00 Uhr</b> Tenbu Ryu Erwachsene (Andreas - Gerald)	
	<b>20:00–21:00 Uhr</b>  ( Vicky )	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> Paar- und Gesellschaftstanz Ab 18 Jahre (Felicitas)	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> Drums Alive  (Franziska)		

# Präventions- & Rehabilitationssport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>niedriges Belastungsniveau</i>	09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i>	09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i>	08:00 - 08:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i>		
10:00 - 10:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i>	10:00 - 10:50 Uhr Rückenschule Präventionssport		09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>niedriges Belastungsniveau</i>	09:30 – 10:30 Uhr präventives Stoffwechseltraining <i>apparativer Bereich</i>	
16:00 – 17:00 Uhr Kindersport Präventionssport gegen Haltungsschäden (in Zertifizierung)				11:00 – 12:00 Uhr präventives Rückentraining <i>apparativer Bereich</i>	
17:00 – 17:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i>	17:30 – 18:30 Uhr präventives Stoffwechseltraining <i>apparativer Bereich</i>		17:00 – 17:45 Uhr Rehabilitationssport Kinder-Reha [ab 6-12 Jahre]		
19:00 -19:45 Uhr Rehabilitationssport <i>hohes Belastungsniveau</i>	19:00 – 20:00 Uhr präventives Rückentraining <i>apparativer Bereich</i>				
		20:00 - 20:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i> [im Aufbau ab 6 TN]	20:00 - 20:45 Uhr Rehabilitationssport <i>hohes Belastungsniveau</i>		

