

Sportliche Angebote 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					10:00 - 11:30 Uhr Freestyle-Kinder In Ergänzung zum Kampfkunsttraining (Christian- Andreas)
		16:00 - 17:00 Uhr Kiddy-Gym (ab 3 Jahre) (Olga)	16:00 - 17:00 Uhr Cheerleader Kids (ab 5 Jahre) (Johanna)		
17:00 - 18:00 Uhr „Drums Alive Kids“  Drums Alive (Caroline)	17:00 - 18:30 Uhr Tenbu Ryu Kinder (Andreas - Gerald - Tom)			17:00 - 18:30 Uhr Tenbu Ryu Kinder (Andreas - Gerald - Tom)	
18:00 - 19:00 Uhr Fatburner 10 Einheiten (Olga)	18:30 - 20:00 Uhr Tenbu Ryu Erwachsene (Andreas - Gerald)	18.00 - 19:00 Uhr  INDIAN BALANCE Den Körper bewegen, während die Seele ausrückt! (Danilo)	18.00 - 19:00 Uhr Bauch –Beine- Po (Johanna)	18:30 - 20:00 Uhr Tenbu Ryu Erwachsene (Andreas - Gerald)	
	20:00 - 21:00 Uhr  ZUMBA Fitness (Vicky)		19:00 - 20:00 Uhr Drums Alive  Drums Alive (Caroline)		

Präventions- & Rehabilitationssport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>niedriges Belastungsniveau</i>	08:00 - 09:00 Uhr Genius Präventives Rückentraining Gerätebereich + Funktionsgymnastik	09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i>	08:00 - 08:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i>	08:00 - 9:00 Uhr Genius präventives Stoffwechseltraining Gerätebereich + Ausdauertraining
10:00 - 10:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i>	09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>mittleres Belastungsniveau</i>		09:00 - 09:45 Uhr Rehabilitationssport <i>niedriges Belastungsniveau</i>	09:10 - 10:10 Uhr Präventives Beckenbodentraining Im Aufbau
	10:00 - 10:50 Uhr Rückenschule Präventionssport			
		17:00 - 17:45 Uhr Rehabilitationssport <i>(mittleres Belastungsniveau)</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 Genius präventives Stoffwechseltraining Gerätebereich + Ausdauertraining	20:00 - 20:45 Uhr Rehabilitationssport <i>hohes Belastungsniveau</i>	