

Sportliche Angebote 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					10:00 - 11:30 Uhr Freestyle-Kinder In Ergänzung zum Kampfkunsttraining (Andreas - Tian)
		16:00 - 17:00 Uhr Kiddy-Gym (ab 3 Jahre) (Olga)			
17:00 - 18:00 Uhr „Drums Alive Kids“  Drums Alive (Caroline)	17:00 - 18:30 Uhr Tenbu Ryu Kinder (ab 6 Jahre) (Andreas - Gerald - Tom)			17:00 - 18:30 Uhr Tenbu Ryu Kinder (ab 6 Jahre) (Andreas - Gerald - Tom)	
18:00 - 19:00 Uhr Fatburner (Lucas)	18:30 - 20:00 Uhr Tenbu Ryu Erwachsene (Andreas - Gerald)	18.00 - 19:00 Uhr  INDIAN BALANCE Den Körper bewegen, während die Seele ausruht! (Danilo)		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 Nur mit Rehabogen <i>niedrige Belastung</i>	08:00 - 09:00 Uhr Genius Rückentraining Geräte+ Gymnastik	09:00 - 09:45 Uhr Nur mit Rehabogen <i>mittlere Belastung</i>	08:00 - 08:45 Uhr Nur mit Rehabogen <i>mittlere Belastung</i>	08:00 - 9:00 Uhr Genius Stoffwechseltraining Geräte + Ausdauer
10:00 - 10:45 Uhr Nur mit Rehabogen <i>mittlere Belastung</i>	09:00 - 09:45 Uhr Nur mit Rehabogen <i>mittlere Belastung</i>	10:00 - 10:50 Uhr Rückenschule	09:00 - 09:45 Uhr Nur mit Rehabogen <i>niedrige Belastung</i>	09:10 - 10:10 Uhr Beckenbodentraining
	18:00 - 19:00 Uhr Reha-Plus auch für Mitglieder ohne Rehabogen ab 07.07.2020 <i>mittlere Belastung</i>		15:00 - 15:45 Uhr Nur mit Rehabogen <i>niedrige Belastung</i>	12:00 - 13:10 Uhr Nordic Walking (Stünzer Park)
			18:00 - 19:00 Uhr Reha-Plus auch für Mitglieder ohne Rehabogen ab 02.07.2020 <i>mittlere Belastung</i>	
		17:00 - 17:45 Uhr Rehabilitationssport nur mit Rehabogen <i>mittlere Belastung</i>	19:00 - 20:00 Uhr Genius Stoffwechseltraining Geräte + Ausdauer	
19:00 - 19:45 Uhr Nur mit Rehabogen <i>hohe Belastung</i>		19:00 - 20:00 Uhr Genius Rückentraining Geräte + Gymnastik	20:00 - 20:45 Uhr Nur mit Rehabogen <i>hohe Belastung</i>	

Rehabilitationssport	Präventionssport
----------------------	------------------