

Sportliche Angebote 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:30 - 18:00 Uhr Freestyle - Tricking Ergänzung und nur in Verbindung mit Tenbu Ryu Kinder (Tian - Andreas)	17:00 - 18:30 Uhr Tenbu Ryu Kinder (ab 6 Jahre) (TBR Lehrerteam)			17:00 - 18:30 Uhr Tenbu Ryu Kinder (ab 6 Jahre) (TBR Lehrerteam)
18:00 - 19:00 Uhr Bauch-Beine-Po (Nadine)	18:30 - 20:00 Uhr Tenbu Ryu Erwachsene (TBR Lehrerteam)	18.00 - 19:00 Uhr  (Danilo)		18:30 - 20:00 Uhr Tenbu Ryu Erwachsene (TBR Lehrerteam)
	20:00 - 21:00 Uhr  (Vicky)		19:00 - 20:00 Uhr 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
	10:00 - 11:00 Uhr Reha-Plus auch für Mitglieder ohne Rehabogen <i>mittlere Belastung</i>		17:00 - 18:00 Uhr Kinder Rehasport (ab 01.11.2020)	12:00 - 13:10 Uhr Nordic Walking (Stünzer Park)
		17:00 - 17:45 Uhr Nur mit Rehabogen (<i>mittlere Belastung</i>)	18:00 - 19:00 Uhr Reha-Plus auch für Mitglieder ohne 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 §44 SGB IX	Präventionssport § 20 SGB V
------------------------------------	--------------------------------