

Wasser-Gymnastik

Die Wassergymnastik findet im Hallenbad bei der Waldschule in Sandkrug statt. Die Übungseinheiten sind besonders für Rehabilitationen und zur Gesundheitsvorsorge geeignet.

Die Teilnehmer werden von qualifizierten Übungsleitern angeleitet und fachlich betreut. Jede Übungszeit gliedert sich in Aufwärmphase und qualifizierte Übungsschritte.

Übungszeiten

<u>Donnerstag:</u>	16.00 – 16.45
	16.45 – 17.30
	17.30 – 18.15
	18.15 – 19.00
<u>Freitag:</u>	19.00 – 19.45
	17.00 – 17.45
	17.45 – 18.30
	18.30 – 19.15
<u>Samstag:</u>	19.15 – 20.00
	08.30 – 09.15
	09.15 – 10.00

Hinweis: Für die Teilnahme an der Wassergymnastik wird ein Zusatzbeitrag pro Person und Jahr erhoben.

Nordic-Walking

Montag 09.30 – 10.30
Sandkrug - Auvers-le-Hamon-Platz

Kegeln

Montag 15.30 – 17.00
Hatterwüstring - Hotel Meiners

Osteoporose-Gymnastik

Dienstag 15.00 – 16.00 / 16.00 – 17.00
Sandkrug – Grundschule Musikraum

Faustball / Bosseln

Dienstag 19.30 – 21.00
Grundschule Sandkrug – Sporthalle

Rücken-Gymnastik

Dienstag 17.00 – 18.00
Sandkrug – Grundschule Musikraum

Allgemeine Gymnastik

Mittwoch 18.30 – 19.30
Kirchhatten – Sporthalle
Donnerstag 14.00 – 15.00
Vereinsheim TV Munderloh
Donnerstag 14.30 – 15.30
Sandkrug – Grundschule Sporthalle

Fahrradfahren

Dienstag 18.00 – 20.00
(Nur in den Sommerferien)
Sandkrug - Auvers-le-Hamon-Platz

Sportives Radwandern

März – Oktober

Letzter Sonntag im Monat 09.00 – 16.00
Sandkrug – Supermarkt Bahnhofsallee

Reha-

Sport-

Gemeinschaft

Hatten e.V.



Verein
für

Gesundheitsvorsorge,
Reha-Sport &
Funktionstraining!

Informationen bitte bei Margot Siemers

Tel 04481 / 15 55
Fax 04481 / 16 78
Email info@rsg-hatten.de
Internet www.rsg-hatten.de

Stand: Oktober 2011