

Sport im Wasser

Unser Sport im Wasser findet im Hallenbad (mit hydraulischem Hub-Boden) bei der Waldschule in Sandkrug an der Schultreppe statt. Die Übungseinheiten sind besonders für Rehabilitationen ausgelegt und ideal zur Gesundheitsvorsorge geeignet.

Aqua-Fitness

Dienstag 19.00 – 20.00

Wassergymnastik

Donnerstag 16.00 – 16.45
16.45 – 17.30
17.30 – 18.15
18.15 – 19.00
19.00 – 19.45



Freitag 16.30 – 17.30
17.30 – 18.15
18.15 – 19.00
19.00 – 19.45
19.45 – 20.30
20.30 – 21.15
21.15 – 22.00
Samstag 07.45 – 08.30
08.30 – 09.15
09.15 – 10.00

Sport im Trockenen

Nordic-Walking Montag: 09.30 – 10.30
Sandkrug - Auvers-le-Hamon-Platz
Stuhl-Gymnastik Dienstag: 15.00 – 16.00 und
Dienstag: 16.00 – 17.00
Sandkrug – Grundschule Musikraum



Rücken-Gymnastik Dienstag: 17.00 – 18.00
Sandkrug – Grundschule Musikraum
Qigong Mittwoch: 10.00 – 11.00
Sandhatten, Clan B (Jugendherberge)
Senioren-Gymnastik Donnerstag: 09.30 – 10.30
Sandkrug – Ev. Kirche Gemeindesaal
Funktions-Gymnastik Mittwoch: 18.30 – 19.30
Kirchhatten – Sporthalle
Donnerstag: 14.30 – 15.30
Sandkrug – Grundschule Sporthalle
Donnerstag: 15.00 – 16.00
Munderloh - Vereinsheim TV
Kleine Fahrradtouren Dienstag: 17.00 – 20.00
Sandkrug - Auvers-le-Hamon-Platz
(Nur in den Sommerferien)
Sportives Radwandern Termine siehe www.rsg-hatten.de

Neue Sportangebote ab März

Rücken-Gymnastik	Montag	17.30 – 18.30
Sandkrug – Grundschule Musikraum		
Yoga	Dienstag	10.00 – 11.30
Sitzball-Gymnastik	Donnerstag	09.30 – 10.30
Pilates	Donnerstag	10.30 – 11.30
Sandkrug - Landschulheimweg 18 (Sportraum ist ausgeschildert)		

Gemeinnütziger Verein für

Rehabilitationen
Seniorensport
Gesundheitsvorsorge

Informationen bitte unter

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

2019
Neue Sportangebote !
3x am Vormittag

Siehe Rückseite