



- **Rehabilitationen**
- **Senioren-sport**
- **Gesundheitssport**

<b>Trockensport</b>					
T15	Montag	09.30 – 10.30	<b>Nordic-Walking</b>	Stephan Schulte	Avers-le-Hamon-Platz
T11	Dienstag	11.00 – 12.30	<b>Yoga</b>	Nicole Witte	Sportzentrum Schultredde Großer Kursraum
T01		15.00 – 16.00	<b>Osteoporose</b>	Margot Siemers	Grundschule Sandkrug, Musikraum
T02		16.00 – 17.00			
T12		17.00 – 18.00	<b>Pilates</b> (Anfänger, bei Bedarf) <b>Pilates</b> (Fortgeschrittene)	Tabea Zurhelle	
T13		18.00 – 19.00			
T07		19.30 – 21.00	<b>Reha-Fitness</b>	Sebastian Michels	Grundschule Sandkrug, Sporthalle
T08	Mittwoch	16.30 – 17.45	<b>Rücken-Gymnastik</b>	Hans-Hermann Siemers	Sportzentrum Schultredde Großer Kursraum
T04		18.30 – 19.30	<b>Gymnastik</b>	Kathrin Rudolphi	Sporthalle Kirchhatten, Schulstraße
T09	Donnerstag	09.00 – 10.00	<b>Senioren-Gymnastik</b>		
T05		14.30 – 15.30	<b>Gymnastik</b>	Tabea Zurhelle	Grundschule Sandkrug, Sporthalle
T06		15.00 – 16.00		Stephan Schulte	TV Munderloh, Sportraum
T03		15.30 – 16.45	<b>Rücken-Gymnastik</b>	Margot Siemers	Sportzentrum Schultredde Großer Kursraum
<b>Wassersport</b>					
W14	Dienstag	19.00 – 20.00	<b>AQUA-Jogging (T=1,80 m)</b>	Marcel Brand	Hallenbad Sandkrug Schultredde
W01	Donnerstag	16.00 – 17.00		Hans-Hermann Siemers	
W02		17.00 – 17.45	Silke von Höne		
W03		17.45 – 18.30	Sebastian Michels		
W04		18.30 – 19.15			
W05		19.15 – 20.00			
W13	Freitag	16.30 – 17.30	<b>Wassersport</b>	Stephan Schulte	
W06		17.30 – 18.15		i.V. Marcel Brand	
W07		18.15 – 19.00		Christine Michels	
W08		19.00 – 19.45			
W09		19.45 – 20.30		Margot Siemers	
W16		21.15 – 22.00			
W10	Samstag	07.30 – 08.20	Tabea Zurhelle		
W11		08.20 – 09.10			
W12		09.10 – 10.00			
GRAU = Reha-Sport für Gäste mit ärztlicher Verordnung möglich, soweit beitragsfreie Reha-Plätze frei sind (Mitglieder können in den Gruppen teilnehmen)					
WEISS = Teilnahme nur für Mitglieder (Keine Patienten mit ärztlichen Verordnungen möglich)					