



- Rehabilitationen
- Seniorensport
- Gesundheitssport

Trockensport					
T15	Montag	09.30 – 10.30	Nordic-Walking	Stephan Schulte	Avers-le-Hamon-Platz
T11	Dienstag	11.00 – 12.00	Yoga	Gudrun Hortmann-Scholten	TSG Sportzentrum Großer Kursraum
T14		12.00 – 13.00			
T01		15.00 – 16.00	Osteoporose	Margot Siemers	Grundschule Sandkrug, Musikraum
T02		16.00 – 17.00			
T12		17.00 – 18.00	Pilates	Tabea Zurhelle	Grundschule Sandkrug, Sporthalle
T13		18.00 – 19.00			
T07		19.30 – 21.00	Reha-Fitness	Sebastian Michels	
T08	Mittwoch	16.30 – 17.45	Rücken-Gymnastik	Hans-Hermann Siemers	TSG Sportzentrum Großer Kursraum
T04		18.30 – 19.30	Gymnastik		Sporthalle Kirchhatten
T09	Donnerstag	09.00 – 10.00	Senioren-Gymnastik	Kathrin Rudolphi	Ev. Kirche Sandkrug Gemeindsaal
T10		11.00 – 12.00	Lauftreff „NEULAUF“	Stephan Schulte	Avers-le-Hamon-Platz
T05		14.30 – 15.30	Gymnastik	Tabea Zurhelle	Grundschule Sandkrug, Sporthalle
T06				Stephan Schulte	TV Munderloh, Sportraum
T03		15.30 – 16.45	Rücken-Gymnastik	Margot Siemers	TSG Sportzentrum Großer Kursraum
Wassersport					
W14	Dienstag	19.00 – 20.00	AQUA-Jogging (T=1,80 m)	Marcel Brand	Hallenbad Sandkrug
W01	Donnerstag	16.00 – 17.00		Hans-Hermann Siemers	
W02		17.00 – 17.45	Sebastian Michels		
W03		17.45 – 18.30			
W04		18.30 – 19.15			
W05		19.15 – 20.00	Margot Siemers		
W13	Freitag	16.30 – 17.30	Wassersport	Stephan Schulte	
W06		17.30 – 18.15			
W07		18.15 – 19.00			
W08		19.00 – 19.45			
W09		19.45 – 20.30			
W15		20.30 – 21.30	Christine Michels		
W10	Samstag	07.30 – 08.20	Tabea Zurhelle		
W11		08.20 – 09.10			
W12		09.10 – 10.00			
ROT = Funktionstraining für Patienten mit ärztlicher Verordnung (Mitglieder können teilnehmen)					
BLAU = Reha-Sport für Patienten mit ärztlicher Verordnung (Mitglieder können teilnehmen)					
GRAU = Teilnahme nur für Mitglieder (Keine Patienten mit ärztlichen Verordnungen möglich)					