

## Schwimmen und Bewegungsangebote im Wasser

### Montag

15:45 – 16:30 Uhr: Wassergewöhnung bis Seepferdchen im Lehrschwimmbecken

16:30 – 17:15 Uhr: Wassergewöhnung bis Seepferdchen im Lehrschwimmbecken

17:15 – 18:00 Uhr: Wassergewöhnung bis Seepferdchen im Lehrschwimmbecken

*Melanie Allmers, Monika Allmers, Neil Hoffmann*

18:00 – 18:45 Uhr: Wassergymnastik im Lehrschwimmbecken **für Vereinsmitglieder ohne Verordnung**

18:45 – 19:45 Uhr: Wassergymnastik im Lehrschwimmbecken **für Vereinsmitglieder ohne Verordnung**

*Rizalina Ittler*

15:45 – 16:30 Uhr: Anfängerschwimmen im Sportbecken

*Nadine Goertz, Johann Ulrich, Heike Schröder (unregelmäßig)*

17:15 – 18:00 Uhr: Aqua Jogging Kurs (für Vereins-Mitglieder 25 €/10x nicht Mitglieder 50 €/10x)

*Britta Ringsdorf, Heike Schröder*

16:30 – 17:15 Uhr: Anfänger- und Fortgeschrittenenschwimmen im Sportbecken

17:15 – 18:00 Uhr: Anfänger- und Fortgeschrittenenschwimmen im Sportbecken

18:00 – 19:00 Uhr: Anfänger- und Fortgeschrittenenschwimmen

*Nadine Goertz, Cornelia Gerdes-Krause, Roman Ulrich, Johann Ulrich, Heike Schröder*

19:00 – 20:00 Uhr: Mastersschwimmen

*Friedrich Förster*

### Mittwoch

17:30 – 19:15 Uhr: Fortgeschrittenen- und Leistungsschwimmen im Sportbecken

*Antje Lange, Roman Ulrich, Heike Schröder*

19:00 – 20:00 Uhr: Mastersschwimmen

*Friedrich Förster*

18:30 – 19:15 Uhr: Wassergymnastik im Lehrschwimmbecken **für Vereinsmitglieder**

*Anette Büsing*

19:15 – 20:00 Uhr : **Reha Sport bei Arthrose, Gelenkersatz und Wirbelsäulenerkrankungen**

im Lehrschwimmbecken , *Heike Schröder*

### Donnerstag

18:00 – 18:40 Uhr: **Reha Sport bei Arthrose, Gelenkersatz und Wirbelsäulenerkrankungen**  
Lehrschwimmbecken

18:40 – 19:20 Uhr: **Reha Sport bei Arthrose, Gelenkersatz und Wirbelsäulenerkrankungen**

19:20 – 20:00 Uhr: **Reha Sport bei Arthrose, Gelenkersatz und Wirbelsäulenerkrankungen**

*Heike Schröder*

**alle drei Gruppen nur mit Verordnung,**

**(Anmeldung nur bei Heike Schröder 0173-6123120)**

### Freitag

18:00 – 19:30 Uhr: Fortgeschrittenen- und Leistungsschwimmen im Sportbecken

*Antje Lange, Roman Ulrich*