

Schwimmen und Bewegungsangebote im Wasser

Montag

15:00 – 15:45 Uhr: **Reha Sport bei Arthrose, Gelenkersatz und Wirbelsäulenerkrankungen**
Lehrschwimmbecken (Anmeldung nur bei Heike Schröder 0173-6123120)

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**

Regine Wesolowski

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

Donnerstag

18:00 – 18:45 Uhr: **Reha Sport bei Arthrose, Gelenkersatz und Wirbelsäulenerkrankungen**
Lehrschwimmbecken

18:45 – 19:30 Uhr: **Reha Sport bei Arthrose, Gelenkersatz und Wirbelsäulenerkrankungen**

19:30 – 20:15 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

Stand 13.08.2018