

Schwimmen und Bewegungsangebote im Wasser

Montag

- 15:00 – 15:45 Uhr: **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**
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**
Heike Schröder
- 19:15 – 20:00 Uhr : **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**
im Lehrschwimmbecken , *Heike Schröder*

Donnerstag

- 18:00 – 18:45 Uhr: **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**
Lehrschwimmbecken
- 18:45 – 19:30 Uhr: **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**
- 19:30 – 20:15 Uhr: **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**
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