

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, Maria Ulrich

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

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

15:45 – 16:30 Uhr: Anfängerschwimmen im Sportbecken
Nadine Goertz, Johann Ulrich, Heike Schröder

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

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 im Sportbecken
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** Lehrschwimmbecken
Heike Schröder

Donnerstag

18:00 – 18:45 Uhr: **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**

18:45 – 19:30 Uhr: **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**

19:30 – 20:00 Uhr: **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**
Heike Schröder

alle drei Gruppen im Lehrschwimmbecken

(Anmeldung nur bei Heike Schröder 0173-6123120)

Freitag

18:00 – 19:30 Uhr: Fortgeschrittenen- und Leistungsschwimmen im Sportbecken
Heike Schröder, Antje Lange, Roman Ulrich

Stand 22.04.2020