

## 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) momentan keine Neuaufnahmen möglich !

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, Juliane Gerdes, 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**

*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**

Roman Ulrich und Team

### Mittwoch

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

*Roman Ulrich,*

19:00 – 20:00 Uhr: **Mastersschwimmen**

Roman Ulrich und Team

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

(Anmeldung nur bei Heike Schröder 0173-6123120) momentan keine Neuaufnahmen möglich !

### Donnerstag

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

18:35 – 19:20 Uhr: **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**

19:15 – 20:00 Uhr: **Reha Sport bei orthopädischen Erkrankungen im Wasser**

*Heike Schröder*

alle drei Gruppen im Lehrschwimmbecken

(Anmeldung nur bei Heike Schröder 0173-6123120) momentan keine Neuaufnahmen möglich !

### Freitag

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

*Heike Schröder, Roman Ulrich*

Stand 15.02.2023