



Zeit	Montag			Dienstag				Mittwoch				
07:30			Wassergymnastik*	HD SB	Wassergymnastik*	HD SB			Wassergymnastik*	HD SB		
08:15			Gudrun	R	Arndt	R			Gudrun	R		
08:15	Gymnastik*	SH RL	Wassergymnastik*	HD SB	Wassergymnastik*	HD SB	Schwimmen*	HD SH	Wassergymnastik*	HD SB		
09:00	Thomas	R	Gudrun	R	Arndt	R	08.00-09.00 Arndt Ⓞ	R	Gudrun	R		
09:15	Gymnastik*	SH RL			Lungensport*	SH RL			Nordic Walking*	SW		
10:00	Thomas	R			Arndt	R			Arndt	R		
10:15	Gymnastik*	SH RL			Lungensport*	SH RL						
11:00	Thomas	R			Arndt	R						
11:15					Gymnastik*	SH RL						
12:00					Gudrun	R						
13:15												
14:00												
15:15												
16:00												
17:15												
18:00												
18:15							Stepp Aerobic** , ***	A JS				
19:00							18.30-20.00 Ulrike Ⓞ	G				
19:15									Gymnastik*	SH RL	Fit bis 100** , ***	SH SaS
20:00									Arndt	R	18.30-19.45 Sabine Ⓞ	G
20:00	Gymnastik*	SH RL			Sprialstabilisation***	SH RL			Bewegungsspiele*	SH RL		
20:45	Thomas	R			20.00-21.00 Arndt Ⓞ	G			20.00-21.30 Arndt	R		
20:45												
21:30												

Bei Reha-Sportkursen bitte Ferienzeiten beachten (Ferienplan Rehasport gilt!)

An Feiertagen in MV entfallen die Stunden.

Absagen bitte unter: 03831 3551178 (AB)!



Zeit	Donnerstag			Freitag			Samstag			Informationen
07:30			Wassergymnastik*	HD SB			Wassergymnastik*	HD SB		SH RL Sporthalle „Rosa-Luxemburg“, Herman Burmeister Str. 64 P H
08:15			Arndt	R			Arndt	R		SH GT Sporthalle „Grünthal“, Goerdeler Straße P H
08:15			Wassergymnastik*	HD SB			Wassergymnastik*	HD SB		HD SB HanseDom Sprungbecken, Grünhufer Bogen 18-20 P H
09:00			Arndt	R			Arndt	R		HD SH HanseDom Schwimmhalle, Grünhufer Bogen 18-20 P H
09:15	Gymnastik*	SH RL			Gymnastik*	SH RL				A JS Aula der Jona Schule, Gartenstraße 12 P H
10:00	Gudrun	R			< 75 W Gudrun	R				SH SaS Sporthalle SZ am Sund, Frankenhof 8 P H
10:15	Gymnastik*	SH RL			Hockergymnastik*	SH RL			Gymnastik*	SH RL
11:00	Gudrun	R			<50 W Gudrun	R			Bernd	R
11:15	Gymnastik*	SH RL			Hockergymnastik*	SH RL			Gymnastik*	SH RL
12:00	Gudrun	R			<50 W Gudrun	R			Bernd	R
13:15	Wassergymnastik*	HD SB	Schwimmen*	HD SH						
14:00	Gudrun	R	Arndt ①	R						
15:15									Sonntag	
16:00										
17:15										
18:00										
18:15			Stepp Aerobic** , ***	SH SaS						
19:00			18.30-20.00 Susi ②	F · S						
19:15	Gymnastik*	SH RL								
20:00	Arndt	R								
20:00					Rehavolleyball*	SH RL				
20:45					Arndt ①	R				
20:45					Rehavolleyball*	SH RL				
21:30					Arndt ①	R				

Reha
Gezielte Bewegung ist vom Arzt empfohlen. TN, die aktuell kardiologisch/internistisch oder orthopädisch eingeschränkt sind und nicht alle sportlichen Bewegungen in vollem Umfang ausführen können. Alle Reha-Kurse (siehe gesonderter Reha-Plan) sind auch ohne genehmigte Verordnung (als Selbstzahler) nach Rücksprache nutzbar.

G
Gesundheitssport
Unsere Gesundheit steht im Vordergrund, die körperlichen Voraussetzungen stehen u.U. nicht ganz zur Verfügung, es gibt jedoch keine akute medizinische Indikation. Gemäßigtes Training der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

F
Fitness
Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.

S
Sport
Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationstraining. Die Trainingsintensität zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.

A
Athletik
Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

Übungsgruppe
① Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet.

Trainingsgruppe
② Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.

* mit Anmeldung, Teilnahme ohne Vereinsmitgliedschaft möglich

** mit Anmeldung, mit Vereinsmitgliedschaft

*** mit Anmeldung, mit Kursgebühr