



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	Nordic Walking*	SH RL	Lungensport*	SH RL						
10:00	Thomas	R	09.30-10.15 Arndt	R	Arndt/ Gudrun	R						
10:15	Gymnastik*	SH RL	Bitte anmelden!		Lungensport*	SH RL						
11:00	Thomas	R	03831 355 117 7		Arndt/ Gudrun	R						
11:15					Gymnastik*	SH RL						
12:00					Gudrun	R						
13:15												
14:00												
15:15												
16:00												
17:15												
18:00												
18:15												
19:00												
19:15									Gymnastik*	SH RL	Stepp Aerobic** ,***	SH SaS
20:00									Langhanteltraining Arndt	R	18.30-20.00 Birgit Ⓞ	G
20:00	Gymnastik*	SH RL			Sprrialstabilisation***	SH RL			Bewegungsspiele*	SH RL		
20:45	Thomas	R			19.45-20.30 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	Bitte anmelden!						
14:00	Gudrun	R	Gudrun ①	R	03831 355 177 7						
15:15									Sonntag		
16:00											
17:15											
18:00											
18:15			Stepp Aerobic** , ***	SH SaS							
19:00			18.30-20.00 Uli ①	F							
19:15	Gymnastik*	SH RL									
20:00	Langhanteltraining 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