


# WOCHENPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	09:00-10:00 MoMo Draußensport		 09:00-10:00 Fit bis ins hohe Alter	 09:30-10:15 Rehasport für Wirbelsäulen- erkrankungen	09:00-09:45 Beckenboden Training		
			 10:30-11:30 Männer Senioren Gymnastik		10:00-11:00 Mama und Baby Fitness	10:30-12:00 Ballsport ab 8 Jahren	10:30-11:30 Tabata
Nachmittag	16:00-17:30 Kinderturnen 6-10 Jahre		16:00-17:30 Einrad/ Akrobatik ab 8 Jahren		 15:00-16:00 Kinderturnen 3-6 Jahre		
	17:30-19:00 Sportabzeichen				16:00-17:00 Eltern-Kind- Turnen		
	18:00-19:00 Line Dance	 18:15-19:00 Rehasport für Wirbelsäulen- erkrankungen	18:00-19:00 Step-Aerobic				
19:00-20:00 Pilates	 19:00-20:00 Präventive Rücken Gymnastik						
Abend	20:00-21:00 Langhantel		 20:00-21:00 Frauen Fitness Gymnastik	20:00-21:00 Männer Gymnastik			

## Zielgruppen

-  Frauen
-  Männer
-  Kinder/ Jugendliche
-  Rehasport
-  alle

## Gütespiegel

-  Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen!



Rehasport

Stand: Juni 2023