



| Zeit | Montag | | | | Dienstag | | | | Mittwoch | | | |
|-------|-------------------|-------|-------------------------|-------|---------------------------------|-------|------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------------------|--------|
| 07:30 | | | Wassergymnastik* | HD SB | Wassergymnastik* | HD SB | | | Wassergymnastik* | HD SB | | |
| 08:15 | | | Arndt | R | Nortika | R | | | Arndt | R | | |
| 08:15 | Gymnastik* | SH RL | Wassergymnastik* | HD SB | Wassergymnastik* | HD SB | Schwimmen* | HD SH | Wassergymnastik* | HD SB | | |
| 09:00 | Thomas | R | Arndt | R | Nortika | R | 08.00-09.00 Arndt Ⓞ | R | Arndt | 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 | | | Gymnastik* | SH RL | | | | | | |
| 12:00 | Thomas | R | | | Nortika | R | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:15 | | | | | Stepp Aerobic | SH RL | | | | | | |
| 16:00 | | | | | Nortika | R | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | Stepp Aerobic** , *** | JS | | | | |
| 19:00 | | | | | | | 18.30-20.00 Nortika Ⓞ | F - S | | | | |
| 19:15 | | | | | Rückenfit *** , nach §20 | SH RL | | | Gymnastik* | SH RL | Gymnastik* | SH SaS |
| 20:00 | | | | | Arndt (10x, ab 04.10.16) | G | | | Arndt | R | 19.00-19.45 Thomas | R |
| 20:00 | Gymnastik* | SH RL | | | Rehavolleyball* | SH GT | | | Bewegungsspiele* | SH RL | | |
| 20:45 | Thomas | R | | | n.n. Ⓞ | R | | | 20.00-21.00 Arndt | R | | |
| 20:45 | | | | | Rehavolleyball* | SH GT | | | | | | |
| 21:30 | | | | | n.n. Ⓞ | R | | | | | | |

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 Sporthalle „Rosa-Luxemburg“, Herman Burmeister Str. 64 P H |
| 08:15 | | | Nortika | R | Nortika | R | | | | | SH Sporthalle „Grünthal“, Goerdeler Straße P H |
| 08:15 | Gymnastik* | SH RL | Wassergymnastik* | HD SB | Wassergymnastik* | HD SB | | | | | HD HanseDom Sprungbecken, Grünhufer Bogen 18-20 P H |
| 09:00 | Arndt | R | Nortika | R | Nortika | R | | | | | HD HanseDom Schwimmhalle, Grünhufer Bogen 18-20 P H |
| 09:15 | Gymnastik* | SH RL | | | Gymnastik* | SH RL | | | | | A Aula der Jona Schule, Gartenstraße 12 P H |
| 10:00 | Arndt | R | | | < 75 W Arndt | R | | | | | SH Sporthalle SZ am Sund, Frankenhof 8 P H |
| 10:15 | Gymnastik* | SH RL | | | Hockergymnastik* | SH RL | | | Gymnastik* | SH RL | 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. |
| 11:00 | Arndt | R | | | <50 W Arndt | R | | | Bernd | R | |
| 11:15 | Gymnastik* | SH RL | | | Hockergymnastik* | SH RL | | | Gymnastik* | SH RL | |
| 12:00 | Arndt | R | | | <50 W Arndt | R | | | Bernd | R | |
| 13:15 | Wassergymnastik* | HD SB | Schwimmen* | HD SH | | | | | | | 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. |
| 14:00 | Arndt | R | Arndt ① | R | | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | | | | Sonntag | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | Stepp Aerobic** , *** | JS | | | | | | | F Fitness Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt. |
| 19:00 | | | 18.30-20.00 Nortika ① | F - S | | | | | | | |
| 19:15 | Gymnastik* | SH RL | | | | | | | | | S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/ Regenerationstraining. Die Trainingsintensität zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen. |
| 20:00 | Arndt | R | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | Rehavolleyball* | SH RL | | | | | A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen. |
| 20:45 | | | | | Arndt ① | R | | | | | |
| 20:45 | | | | | Rehavolleyball* | SH RL | | | | | |
| 21:30 | | | | | Arndt ① | R | | | | | Übungsgruppe ① Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet. |

* mit Anmeldung, Teilnahme ohne Vereinsmitgliedschaft möglich

** mit Anmeldung, mit Vereinsmitgliedschaft

*** mit Anmeldung, mit Kursgebühr

Trainingsgruppe
② Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.