



Zeit	Montag			Dienstag				Mittwoch				
07:30			<b>Wassergymnastik*</b>	HD SB	<b>Wassergymnastik*</b>	HD SB			<b>Wassergymnastik*</b>	HD SB		
08:15			Gudrun	R	Arndt	R			Gudrun	R		
08:15	<b>Gymnastik*</b>	SH RL	<b>Wassergymnastik*</b>	HD SB	<b>Wassergymnastik*</b>	HD SB	<b>Schwimmen*</b>	HD SH	<b>Wassergymnastik*</b>	HD SB		
09:00	Thomas	R	Gudrun	R	Arndt	R	08.00-09.00   Arndt   Ⓞ	R	Gudrun	R		
09:15	<b>Gymnastik*</b>	SH RL			<b>Lungensport*</b>	SH RL			<b>Nordic Walking*</b>	SW		
10:00	Thomas	R			Arndt	R			Arndt	R		
10:15	<b>Gymnastik*</b>	SH RL			<b>Lungensport*</b>	SH RL						
11:00	Thomas	R			Arndt	R						
11:15					<b>Gymnastik*</b>	SH RL						
12:00					Gudrun	R						
13:15												
14:00												
15:15												
16:00												
17:15												
18:00												
18:15							<b>Stepp Aerobic** , ***</b>	A JS				
19:00							18.30-20.00   Ulrike   Ⓞ	G				
19:15					<b>Sprrialstabilisation***</b>	SH RL			<b>Gymnastik*</b>	SH RL	<b>Fit bis 100** , ***</b>	SH SaS
20:00					nach Dr. Smišek				Arndt	R	18.30-19.45   Sabine   Ⓞ	G
20:00	<b>Gymnastik*</b>	SH RL			19.00-19.45   Arndt   Ⓞ	G			<b>Bewegungsspiele*</b>	SH RL		
20:45	Thomas	R			<b>Zumba** , ***</b>	SH RL			20.00-21.30   Arndt	R		
21:30					20.00-21.00   Yvonne	F - S						

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