



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 24	Gudrun	R 27			Gudrun	R 25		
08:15			<b>Wassergymnastik*</b>	HD SB	<b>Wassergymnastik*</b>	HD SB	<b>Schwimmen*</b>	HD SH	<b>Wassergymnastik*</b>	HD SB		
09:00			Gudrun	R 2	Gudrun	R 28	08.00-09.00   Gudrun	R 9	Gudrun	R 26		
09:15	<b>Gymnastik*</b>	SH RL			<b>Lungensport*</b>	SH RL						
10:00	Thomas	R 6			09.30-10.15 Gudrun	R 20						
10:15	<b>Gymnastik*</b>	SH RL										
11:00	Thomas	R 7										
11:15					<b>Gymnastik*</b>	SH RL						
12:00					11.00-11.45 Gudrun	R 11						
13:15												
14:00												
15:15												
16:00												
17:15												
18:00												
18:15												
19:00												
19:15									<b>Gymnastik*</b>	SH RL		
20:00									Arndt (Thomas 3.-5.)	R 10		
20:00	<b>Gymnastik*</b>	SH RL							<b>Bewegungsspiele*</b>	SH RL		
20:45	Thomas	R 29							20.00-21.00   Kay	R 19		
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			<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			Gudrun	R 3			Gudrun	R 30		<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			Gudrun	R 29			Gudrun	R 31		<b>HD SH</b> HanseDom Schwimmhalle, Grünhufer Bogen 18-20 P H
09:15	<b>Gymnastik*</b>	SH RL			<b>Gymnastik* &lt; 75 W</b>	SH RL				<b>A JS</b> Aula der Jona Schule, Gartenstraße 12 P H
10:00	09.30-10.15   Gudrun	R 4			09.30-10.15   Gudrun	R 13				<b>SH SaS</b> Sporthalle SZ am Sund, Frankenhof 8 P H
10:15	<b>Gymnastik*</b>	SH RL			<b>Hockergymnastik* &lt; 50 W</b>	SH RL				<b>R</b> <b>Reha</b> 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	10.30-11.15   Gudrun	R 16			10.30-11.15   Gudrun	R 12				
11:15										<b>G</b> <b>Gesundheitssport</b> 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.
12:00										
13:15										<b>F</b> <b>Fitness</b> Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.
14:00										
15:15										<b>S</b> <b>Sport</b> Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationstraining. Die Trainingsintensität zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
16:00										
17:15										<b>A</b> <b>Athletik</b> Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
18:00										
18:15										<b>Übungsgruppe</b> ① Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet.
19:00										
19:15	<b>Gymnastik*</b>	SH RL								<b>Trainingsgruppe</b> ② Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.
20:00	Arndt (Gudrun 3-5)	R 20								
20:00										
20:45										
20:45										
21:30										

\* mit Anmeldung, Teilnahme ohne Vereinsmitgliedschaft möglich

\*\* mit Anmeldung, mit Vereinsmitgliedschaft

\*\*\* mit Anmeldung, mit Kursgebühr