

Fitness Kurse

Angebot	Übungsleiter	Tag	Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort	Hinweis
Rücken-Yoga	Susanne Behrend	Mo 15:30 - 17:00	06.09. – 20.12. 14x	49,00 €	126,00 €	Kursraum	nicht am 01.11. + 06.12.
Zumba Gold 50+	Odalis Rother	Di 10:30 - 11:30	07.09. - 14.12. 13x	32,50 €	104,00 €	Kursraum	nicht am 19. + 26.10.
Wassergymnastik Aquafit	Nicole Noltze	Di 19:15- 20:00 + 20:00- 20:45	24.08. – 14.12. 16x	48,00 €	96,00 €	Schloßparkbad	nicht am 26.10.
Hatha-Yoga	Iris Vöge	Mi 18:15 - 19:45	08.09. – 15.12. 13x	45,50 €	117,00 €	Kursraum	nicht am 20. + 27.10.
Wassergymnastik Aquafit	Nicole Noltze	Do 18:45 - 19:30	26.08. – 16.12. 16x	48,00 €	96,00 €	Schloßparkbad	nicht am 28.10.

Alle Kurse finden in der Turnhalle/Kursraum Sattelhof statt (kurzfristige Anpassungen an die aktuelle Situation möglich).

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Zum Rehasport und Sport pro Gesundheit bitte in der Geschäftsstelle anmelden.



Sport pro Gesundheit



Wird von den Krankenkassen bezuschusst

Angebot	Übungsleiter	Tag	Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort	Hinweis
Rückenfit	Manuela Rohde	Mo 10:45-11:45	06.09.-13.12. 12x	30,00 €	84,00 €	Turnhalle	nicht am 18.+25.10 + 22.11.
Taiji Chuan	Manuela Rohde	Mo 17:45-18:45	06.09.-13.12. 12x	30,00 €	84,00 €	Kursraum	nicht am 18.+25.10. + 22.11.
Rückenfit	Manuela Rohde	Mo 19:00-20:00	06.09.-13.12. 12x	30,00 €	84,00 €	Turnhalle	nicht am 18.+25.10 + 22.11.
Taiji Chuan	Manuela Rohde	Di 15:45-16:45	07.09.-14.12. 12x	30,00 €	84,00 €	Kursraum	nicht am 19.+26.10 + 23.11.
Haltung Bewegung	Helga Lehbrink	Mi 10:00-11:00	15.09.-08.12. 10x	25,00 €	70,00 €	Turnhalle	nicht am 20.+27.10 + 24.11.
Rückenfit	Manuela Rohde	Do 18:15-19:15	09.09.-16.12. 12x	30,00 €	84,00 €	Turnhalle	nicht am 21.+28.10 + 25.11.

Rehabilitationssport mit ärztlicher Verordnung

Wird von den Krankenkassen mit Verordnung übernommen

Angebot	Übungsleiter	Tag	Termine	Ort	Hinweis
Orthopädie	Manuela Rohde	Mo 10:45-11:45	Auf Anfrage	Turnhalle	Mit Verordnung
Herz in Schwung	Manuela Rohde	Mi 14:00-15:30 15:45-17:15	Auf Anfrage	Turnhalle	Mit Verordnung
Lungensport	Dagmar Stünker	Mi. 11:15-12:15 12:30-13:30	Auf Anfrage	Turnhalle	Mit Verordnung
Krebsnachsorge Frauen	Ingrid Freund	Do. 09:00-11:00	Auf Anfrage	Turnhalle	Mit u. ohne Verordnung
Orthopädie	Manuela Rohde	Do. 18:15-19:15	Auf Anfrage	Turnhalle	Mit Verordnung