

Fit durch die Woche – unser Angebot im Überblick

Uhrzeit	Montag Präventionssport	Montag Präventionssport	Dienstag Reha-Sport	Dienstag Reha-Sport	Dienstag Reha-Sport	Dienstag Leistungssport	Donnerstag Reha-Sport	Donnerstag Reha-Sport
8.00								Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Heike Rode Rodau-Sporthalle OT Hausen
9.00								Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Sandra Eckhardt Rodau-Sporthalle OT Hausen
10.00								Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Sandra Eckhardt Rodau-Sporthalle OT Hausen
11.00							Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Jürgen Ochmann Rodau-Sporthalle OT Hausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Sandra Eckhardt Rodau-Sporthalle OT Hausen
12.00							Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Jürgen Ochmann Rodau-Sporthalle OT Hausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Anita Gehrung Rodau-Sporthalle OT Hausen

17.00 17.15			Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Jürgen Ochmann Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Sandra Eckhardt Anita Gehrung Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen				
18.00 18.15			Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL Jürgen Ochmann Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Annette Bauer Sporthalle Hermann- Hesse-Schule OT Obertshausen				
19.00 19.15			Herzsport ÜL: Carmen Hösbacher Anne Sbick Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Annette Bauer Sporthalle Hermann- Hesse-Schule OT Obertshausen	Lungensport ÜL: Jürgen Ochmann Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen			
19.55 20.00 20.15	Wassergymnastik ÜL: Sandra Eckhardt Alexandros Bouras Ute Deuchert Monte Mare Bad Obertshausen		Herzsport ÜL: Carmen Hösbacher Anne Sbick Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Ute Deuchert Sporthalle Hermann- Hesse-Schule OT Obertshausen	Lungensport ÜL: Jürgen Ochmann Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen	Sitzball ÜL: Karl-Heinz Reeg Patrik Reimers-Bug Sporthalle an der Badstraße OT Obertshausen		
20.25	Wassergymnastik ÜL Sandra Eckhardt Alexandros Bouras Ute Deuchert Monte Mare Bad Obertshausen	Wassergymnastik ÜL: Jürgen Ochmann Monte Mare Bad Obertshausen						
21.00	Aquajogging ÜL: Sandra Eckhardt Alexandros Bouras Ute Deuchert Monte Mare Bad Obertshausen	Aquajogging ÜL: Sandra Eckhardt Alexandros Bouras Ute Deuchert Monte Mare Bad Obertshausen	Reserviert für Nachfolgegruppe (Gesund älter werden)			Sitzball ÜL: Karl-Heinz Reeg Patrik Reimers-Bug Sporthalle an der Badstraße OT Obertshausen		
21.30 22.00	Ende	Ende	Ende			Ende		