

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: Katharina Wanner Rodau-Sporthalle OT-Hausen	
9.00							Wirbelsäulen- Gymnastik ÜL: Katharina Wanner Rodau-Sporthalle OT-Hausen	Wirbelsäulen- Gymnastik ÜL: Sandra Eckhardt Rodau-Sporthalle OT-Hausen
10.00							Wirbelsäulen- Gymnastik ÜL: Mika Saum Rodau-Sporthalle OT-Hausen	Wirbelsäulen- Gymnastik ÜL: Sandra Eckhardt Rodau-Sporthalle OT-Hausen
11.00							Wirbelsäulen- Gymnastik / Stuhl 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 / Stuhl ÜL: Sandra Eckhardt Rodau-Sporthalle OT-Hausen

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