

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	Wirbelsäulen- Gymnastik ÜL: Marion Bauer 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: Sandra -Eckhardt ÜL: Silvana Sudar Sporthalle Hermann -Hesse- Schule OT Obertshausen			
18.00 18.15				Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Marion Bauer Sporthalle Hermann- Hesse- Schule OT Obertshausen	Lungensport ÜL: Sandra Eckhardt ÜL: Silvana Sudar Sporthalle Hermann -Hesse- Schule OT Obertshausen			
19.00 19.15			Herzsport ÜL: Carmen Hösbacher ÜL: 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: Petra Bunjevacki Monte Mare Bad Obertshausen		Herzsport ÜL: Carmen Hösbacher ÜL: Sandra Eckhardt	Reserviert für Wirbelsäulen-Gymnastik	Lungensport ÜL: Jürgen Ochmann	Sitzball ÜL: Karl-Heinz Reeg ÜL: Patrik Reimers-Bug		
20.30	Wassergymnastik ÜL Petra Bunjevacki Monte Mare Bad Obertshausen		Sporthalle Hermann -Hesse- Schule OT Obertshausen	Sporthalle Hermann- Hesse- Schule OT Obertshausen	Sporthalle Hermann -Hesse- Schule OT Obertshausen	Sporthalle an der Badstraße OT Obertshausen		
21.00	Aquajogging ÜL: Petra Bunjevacki Monte Mare Bad Obertshausen		Reserviert für Nachfolgegruppe (Gesund älter werden)			Sitzball ÜL: Karl-Heinz Reeg ÜL: Patrik Reimers-Bug Sporthalle an der Badstraße OT Obertshausen		
21.30 22.00	Ende	Ende	Ende			Ende		