

Fit durch die Woche – unser Angebot im Überblick

Uhrzeit	Montag Präventionssport	Montag Präventionssport	Dienstag Reha-Sport	Dienstag Reha-Sport	Dienstag Reha-Sport	Dienstag Leistungssport	Uhrzeit	Donnerstag Reha-Sport	Donnerstag Reha-Sport
17.00 17.15			Wirbelsäulen-Gymnastik / Stuhl ÜL: Mika Saum Sporthalle Hermann -Hesse-Schule OT Obertshausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Marion Bauer Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen			8.00	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Katharina Wanner Rodau-Sporthalle OT-Hausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Marion Bauer Rodau-Sporthalle OT-Hausen
18.00 18.15			Reserviert für Wirbelsäulen-Gymnastik Sporthalle Hermann -Hesse-Schule OT Obertshausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Marion Bauer Sporthalle Hermann-Hesse-Schule OT Obertshausen	Lungensport ÜL: Sandra Eckardt ÜL: Silvana Sudar Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen		9.00	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Katharina Wanner Rodau-Sporthalle OT-Hausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Sandra Eckardt Rodau-Sporthalle OT-Hausen
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: Sandra Eckardt ÜL: Silvana Sudar Sporthalle Hermann - Hesse-Schule OT Obertshausen		10.00	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Mika Saum Rodau-Sporthalle OT-Hausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Sandra Eckhardt Rodau-Sporthalle OT-Hausen
19.30 20.00 20.15	Wassergymnastik ÜL: Petra Bunjevacki Monte Mare Bad Obertshausen		Herzsport ÜL: Carmen Hösbacher Sandra Eckhardt Sporthalle Hermann -Hesse-Schule OT Obertshausen	Reserviert für Wirbelsäulen-Gymnastik Sporthalle Hermann-Hesse-Schule OT Obertshausen	Lungensport ÜL: Sandra Eckardt ÜL: Silvana Sudar	Sitzball ÜL: Karl-Heinz Reeg Patrik Reimers-Bug Sporthalle an der Badstraße OT Obertshausen	11.00	Wirbelsäulen-Gymnastik / Stuhl ÜL: Mika Saum Rodau-Sporthalle OT-Hausen	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Sandra Eckhardt Rodau-Sporthalle OT-Hausen
20.30	Wassergymnastik ÜL: Petra Bunjevacki Monte Mare Bad Obertshausen			Lungensport ÜL: Sandra Eckardt ÜL: Silvana Sudar			12.00	Wirbelsäulen-Gymnastik ÜL: Mika Saum Rodau-Sporthalle OT-Hausen	Wirbelsäulen-Gymnastik / Stuhl ÜL: Sandra Eckhardt Rodau-Sporthalle OT-Hausen
21.00 21.30 22.00	Aquajogging ÜL: Petra Bunjevacki Monte Mare Bad Obertshausen Ende	Ende	Reserviert für Nachfolgegruppe (Gesund älter werden)			Sitzball ÜL: Karl-Heinz Reeg Patrik Reimers-Bug Sporthalle an der Badstraße OT Obertshausen Ende			

Vertretungsregelung

Abteilung	Trainingszeit	ÜL	Vertretung durch	Wo	Wie
Herzsport	Dienstags 19.00 bis 21.00 Uhr	Carmen, Sandra	Silvana	HHS Links	im Wechsel gem. Plan
Lungensport	Dienstags 18.00 bis 21.00 Uhr	Sandra, Silvana		HHS Rechts	im Wechsel gem. Plan
Wirbelsäulen- gym. -Stuhl	Dienstags 17.00 bis 17.45 Uhr	Mika	Silvana, Sandra	HHS Rechts	gem. Urlaubsplan
Wirbelsäulen- gymnastik	Dienstags 17.15 bis 20.00 Uhr	Marion	Miriam, Silvana	HHS Mitte	gem. Urlaubsplan
Wirbelsäulen- gymnastik	Donnerstags 8.00 bis 9.00	Marion	Sandra, Silvana	Rodau-Halle Mitte	gem. Urlaubsplan
Wirbelsäulen- gymnastik	Donnerstags 8.00 bis 10.00	Kathy	Mika, Silvana	Rodau-Halle links	gem. Urlaubsplan
Wirbelsäulen- gymnastik	Donnerstags 9.00 bis 13.00 Uhr	Sandra	Marion, Silvana	Rodau-Halle Mitte	gem. Urlaubsplan
Wirbelsäulen- gymnastik	Donnerstags 10.00 bis 13.00 Uh	Mika	Marion, Silvana	Rodau-Halle links	gem. Urlaubsplan
Aquafitness	Montags 20.00 bis 21.30 Uhr	Petra	Marion	Monte Mare Bad	gem. Urlaubsplan
Sitzball	Dienstags 19.30 bis 22.00 Uhr	Patrik, Karlheinz	Susan	Halle Badstraße	im Wechsel gem. Plan

Stand: 012025