



Senioren- und Gesundheitssportgruppen

Stand: Januar 2012

Abteilungsleiterin: Gitta Polzin Tel.: 04346-1293

E-Mail: gd-polzin@versanet.de



***) Abteilungsleiter: Uwe Hahnkamm Tel.: 04346-7559**

Abteilung	Sparte/Sportart	Übungsleiterin/Ärztin/Arzt	Trainingszeiten/Vereinsheim/Alte Halle
Gesundheitssport *)	Herz-Kreislauf-Training	Conny Stegemann Klaus Reimann	mittwochs 17.45 - 18.45 Uhr Sporthalle Süderstr.
	Nordic-Walking	Klaus Reimann	montags 17.00 - 18.00 Uhr Treff Vereinsheim
*)	Herz-Kreislauf-Übung	Anna Klein z.Z. Klaus Reimann	donnerstags 17.30 - 18.30 Uhr Grundschulhalle
	Sport in der Krebsnachsorge	Conny Stegeman	montags 10.45 - 11.45 Uhr Vereinsheim
	Rückenschule	Sabine Tödter	dienstags 08.30 - 09.30 Uhr Vereinsheim
	Rückenschule und Rückenschule für Nichtmitglieder mit Bezuschussung der Krankenkassen	Anett Lundius	mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr Vereinsheim läuft ab dem 18.04.2012 bis zum 20.06.2012
	Rückenschule	Sabine Tödter	donnerstags 09.30 - 10.30 Uhr Vereinsheim
	Pilates	Brigitte Hinz	donnerstags 17.10 - 18.10 Uhr Vereinsheim freitags 09.00 - 10.00 Uhr Vereinsheim
	Atemwegsgymnastik	Anna Klein	donnerstags 10.45 - 11.45 Uhr Vereinsheim
	YOGA	Sabine Strohfeldt	montags 09.00 - 10.30 Uhr Vereinsheim mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr Vereinsheim
	Gesund und bewegt	Sabine Tödter	donnerstags 08.30 - 09.30 Uhr Vereinsheim
	Osteoporose-Bewegungstraining	Anne-Katrin Rieke	mittwochs 09.00 - 10.00 Uhr Vereinsheim
	Gleichgewicht und Balance (Sturzprophylaxe)	Conny Stegemann	freitags. 10.15 - 11.15 Uhr Vereinsheim
Senioren-sport	Fit ab 50	Sabine Tödter	dienstags 09.30 - 10.30 Uhr Vereinsheim
	Aktiv 70 Plus	Anna Klein	dienstags 10.30 - 11.30 Uhr Vereinsheim
Seniorentreff		Gitta Polzin	jeden 2. und 4. Montag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr Vereinsheim

Änderungen vorbehalten