

Zeiten	Montag				Dienstag				Mittwoch			
	07:00-21:30 Uhr				08:00-21:30 Uhr				07:00-21:30 Uhr			
Räume	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus
08:00	Rehasport Brigitte 08:00-08:45		Rehasport Nicole 08:15-09:00			Rehasport Sarah 08:00-08:45	Yoga Friederike 08:30-10:00				Rehasport Isa 07:45-08:30	
08:30												
09:00	RückenFit Anja 09:00-09:45	Rehasport Brigitte 09:00-09:45	Rehasport Nicole 09:15-10:00		RückenFit Margitta 09:00-09:45	Rehasport Sarah 09:00-09:45			RückenFit Sarah 09:00-09:45	Rehasport Anja 09:00-09:45	Rehasport Isa 08:30-09:15	
09:30												
10:00	RückenFit Anja 10:00-10:45	Rehasport Brigitte 10:00-10:45	Yoga Ulrike 10:30-11:30	Herzsport Nicole 10:15-11:15	Fit am Morgen Astrid 10:15-11:00	Rehasport Isa 10:00-10:45	Body in Balance Margitta 10:15-11:00		Rehasport Isa 10:00-10:45	Rehasport Anja 10:00-10:45	Yoga Friederike 09:30-11:00	
10:30												
11:00	Rehasport Anja 10:45-11:30	Rehasport Brigitte 11:00-11:45			Rehasport Margitta 11:15-12:00		Progressive Muskelent. Petra 11:30-12:30		Rehasport Margitta 11:00-11:45	Pilates Anja 11:00-11:45	Rehasport Nelli 11:15-12:00	
11:30	Rehasport Anja 11:30-12:15											
12:00	Rehasport Anja 12:00-12:45				Rehasport Margitta 12:15-13:00				Rehasport Margitta 12:00-12:45			
12:30												
13:00												
13:30												
14:00		Rehasport Souad 14:00-14:45					Rehasport Neuro Nelli 14:00-14:45			Rehasport Anja 14:15-15:00		
14:30												
15:00					Rehasport Lara 15:00-15:45	Rehasport Lunge 15:00-15:45	Rehasport Isa 15:15-16:00	Achtsamkeit Marika 15:30-16:15		Rehasport Anja 15:15-16:00		
15:30												
16:00						Rehasport Lunge 16:00-16:45	Rehasport Isa 16:00-16:45		HulaHoop Kirsten 16:00-16:45		Rehasport Krebs Susanne 16:00-16:45	
16:30												
17:00			Rehasport Anja 17:00-17:45		BodyBurner Lara 17:00-17:45	Rehasport Lunge 17:00-17:45	Meditation & Reiki Nadja 17:00-17:45		ZUMBA Justyna 17:00-17:45	Rehasport Anja 17:00-17:45	Rehasport Krebs Susanne 17:00-17:45	
17:30	ZUMBA Souad 17:30-18:15											
18:00			Rehasport Anja 18:00-18:45		BodyPower Astrid 18:00-18:45	B.O.P. Lucia 18:00-18:45	Rehasport Anja 18:15-19:00	QiGong Richard 18:00-18:45	ZUMBA Souad 18:00-18:45	Feldenkrais Anja 18:00-18:45	Shaolin Kempo	
18:30	Jumping Franzl 18:30-19:15	Rehasport Barbara 18:30-19:15	Pilates Birgit 19:00-19:45	Functional Fitness Thomas 19:30-20:15	WS-Workout Astrid 19:00-19:45	Yoga Steffi 19:00-20:00	Pilates Anja 19:00-19:45	Rehasport Zaya 19:00-19:45	Jumping Claudia 19:00-19:45	WS-Gym Anja 19:00-19:45	Pilates Birgit 19:00-19:45	
19:00	Pound Sabine 19:30-20:30	Yoga Melissa 19:30-21:00			Jumping Franzl 20:00-20:45	VHS	ZENbo Balance Nadja 20:00-21:00	Rehasport Zaya 20:00-20:45	Step & Style Bianca 20:00-20:45		Pilates Birgit 20:00-20:45	
19:30												
20:00												
20:30												

Zeiten	Donnerstag				Freitag				Samstag	Sonntag	Anmeldung zu den Kursen bitte über die MySports-App oder telefonisch unter 02065 – 68 78 400
	08:00-21:30 Uhr				07:00-21:00 Uhr				09:00-18:00	09:00-18:00	
Räume	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus			
08:00		Rehasport Nicole 08:00-08:45				Rehasport Brigitte 08:00-08:45					
08:30											
09:00		Rehasport Nicole 09:00-09:45	Pilates Birgit 09:15-10:00			Rehasport Brigitte 09:00-09:45	ZENbo Balance Nadja 09:00-10:00	Nordic Walking Astrid 09:00-10:00		ZUMBA Anke 09:30-10:25	
09:30	ZUMBA Gold Souad 09:30-10:15										
10:00	Progressive Muskelent. Petra 10:30-11:15	Rehasport Elke 10:15-11:00	Pilates Birgit 10:15-11:00		Rehasport Astrid 10:15-11:00	Rehasport Brigitte 10:00-10:45	Meditation Nadja 10:30-11:30	Treffpunkt Parkplatz Töpferbad	Korke Sabine 10:45-11:45	Jumping 10:30-11:30	
10:30											
11:00	Rücken-Gym. Petra 11:30-12:15	Rehasport Souad 11:15-12:00	Entspannung nach Jacobsen Elke 11:15-11:45		Rehasport Astrid 11:15-12:00						
11:30											
12:00											
12:30									Salsa Suelta Dani 12:00-13:00		
13:00											
13:30											
14:00		Rehasport Anja 14:45-15:30			Rehasport Astrid 15:00-15:45						
14:30											
15:00		Rehasport Anja 15:45-16:30			Rehasport Astrid 16:00-16:45	HulaHoop Kirsten 16:00-16:45					
15:30	Rehasport Kids (6-11J.) Isa 16:00-16:45	WS-Gym Anja 16:45-17:45									
16:00											
16:30											
17:00	WS-Workout Astrid 17:00-17:45		Rehasport Isa 17:00-17:45		ZUMBA Justyna 17:00-17:45		Special bei Sylvia (Cardio Aerobic/ AROHA/Yogilates/ Yin Yoga) 17:00-17:45				
17:30											
18:00	BodyPower Astrid 18:00-18:45	ZUMBA Anke 18:00-19:00	Rehasport Isa 18:00-18:45		Rücken 3D & FasziFit Sylvia 18:00-18:45	Shaolin Kempo					
18:30											
19:00	WS-Workout Astrid 19:00-19:45	Fit-Mix Saskia 19:15-20:45	Rehasport Isa 19:00-19:45		Jumping Lucia 19:00-19:45						
19:30											
20:00			WS-Workout Astrid 20:00-20:45	Functional Fitness Nico 19:45-20:30							
20:30											

**Zu den Kursen ist weiterhin eine Online-Anmeldung über MySports nötig!**



PlayStore



AppStore

**ab 10-24**

**Die MySports – APP schon probiert?**

Rehasport für Kinder  
Ansprechpartner: Marina Dormann  
02065/ 6878406

Rehasport Herz/ Lunge/ Krebs  
Ansprechpartner: Miriam Oheim  
02065/ 73800

**Abteilungsexterne Angebote:**

Shaolin Kempo  
Ansprechpartner: Michael Hörle  
0157-34391661

Legende:

Entspannung- ruhige Kurse

Body & Mind - Kurse

Rehakurse

Tanzkurse

Fitnesskurse

Powerkurse

<b>Feldenkreis</b> 1 E Der Fokus liegt auf der Körperwahrnehmung mit kleinen Bewegungen und hat das Ziel unbewusste fehlerhafte Alltagsbewegungen mittelfristig zu korrigieren und zum Ursprung zurück zu kehren. <b>Empfehlung:</b> Anschluss nach Reha-VO Mittwoch 18:00 Uhr	<b>Achtsamkeit</b> 1 E <b>Bewusst im Hier und Jetzt sein</b> Lerne Strategien zum Stressabbau kennen und stärke die Körperenergien, die mentale und geistige Fitness. Dienstag 15:30 Uhr	<b>QiGong</b> 1 E Ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dienstag 18:00 Uhr	<b>Progressive Muskelentsp.</b> 1 E Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Dienstag 11:30 Uhr Donnerstag 10:30 Uhr	<b>Entspannung nach Jacobsen</b> 1 E Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Die Entspannungseinheit endet mit einer Fantasiereise. Donnerstag 11:15 Uhr	<b>Meditation</b> 1 E Mithilfe von Konzentrationsübungen wird eine tiefe Entspannung und ein veränderter Bewusstseinszustand erreicht, der die Stille, innere Leere und das Freisein von jeglichen Gedanken zulässt. Freitag 10:30 Uhr																																									
<b>ZENbo Balance</b> 1 E Ist ein sanftes Bewegungstraining, bei dem Entspannung und Meditation in Bewegung stattfindet. Durch Balance und bewusste Körperwahrnehmung wird das Stresslevel abgebaut. Dienstag 20:00 Uhr Freitag 09:00 Uhr	<b>Reiki &amp; Meditation</b> 1 E Reiki ist eine sehr alte, natürliche Spannungsmethode, die zur Harmonisierung des Energiehaushaltes führt. In einer entspannten Haltung lassen wir Reiki fließen und tanken so Kraft für unseren Alltag. Dienstag 17:00 Uhr	<b>Body in Balance</b> 1 B&M Ein Ganzkörpertraining mit fließenden Yogaelementen zur primären Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Dienstag 10:15 Uhr	<b>Pilates</b> 1-2 B&M Ein Ganzkörpertraining für mehr Balance und Beweglichkeit, bei dem besonders die Körpermitte gestärkt und stabilisiert wird. Aber auch die Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration werden verbessert. Montag 19:00 Uhr / 20:00 Uhr Dienstag 19:00 Uhr Mittwoch 11:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr Donnerstag 09:15 Uhr / 10:15 Uhr	<b>Special bei Sylvia</b> 1 B&M <b>Cardio-Aerobic:</b> Im Fokus steht hier das Herzkreislauf-Training, das mit einfachen Aerobic-Schritten trainiert wird. <b>Aroha:</b> Es ist ein Ausdauertraining im ¼ Takt mit einfachen Arm- und Beinbewegungen, inspiriert vom Haka, Kung Fu und Taiji. <b>Yogilates:</b> Hier werden Elemente aus dem körpertraffenden und rückenstärkenden Pilates und dem entspannenden Yoga kombiniert. <b>YinYoga:</b> YinYoga zeichnet sich insbesondere durch Übungen aus, die ohne den aktiven und kraftvollen Einsatz der Muskeln erfolgen. Die Stärke liegt in der Zeit, da man über mehrere Minuten in den einzelnen Positionen verweilt. Freitag 17:00 Uhr	<b>Yoga</b> 1-2 B&M Die klassischen Yogaübungen verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft und wirken ganzheitlich auf die Körperstrukturen und aktivieren den Energiefluss. Montag 10:30 Uhr / 19:30 Uhr Dienstag 08:30 Uhr / 19:00 Uhr Mittwoch 09:30 Uhr																																									
<b>Funktionelle Rücken-Gym</b> 1 F Ein Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm, bei dem das Muskel-Gelenkverhalten mit einfachen Übungen verbessert wird. Donnerstag 11:30 Uhr	<b>RückenFit</b> 1 F Allgemeine Fitnessseinheiten mit dem Fokus auf die Stärkung der Rückenmuskulatur. Es wird mit Kleinmaterial (z.B. Hanteln, Bälle) gearbeitet. <b>Empfehlung:</b> Anschluss nach Reha-VO Montag 09:00 Uhr / 10:00 Uhr Dienstag 09:00 Uhr Mittwoch 09:00 Uhr	<b>WS-Gym</b> 1-2 F Es ist ein besonderes rücken- und gelenkschonendes Training, das äußerst empfehlenswert bei Rückenbeschwerden und Übergewicht ist. <b>Empfehlung:</b> Anschluss nach Reha-VO Mittwoch 19:00 Uhr Donnerstag 16:45 Uhr	<b>WS-Workout</b> 2 F Ein Fitnessstraining für einen starken Rücken. <b>Empfehlung:</b> Erfahrungen im Kurssport Dienstag 19:00 Uhr Donnerstag 17:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr	<b>Fit am Morgen</b> 1-2 F Ein traditioneller Aerobic-Kurs mit aufbauender Choreografie. Dienstag 10:15 Uhr	<b>BodyPower/ BodyBurner/ B.O.P</b> 2-3 F Ein Ganzkörper-Aerobic-Training mit Hanteln, Steppern, Bällen oder Eigengewicht. Bei dem B.O.P. Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung von Oberschenkel-, Gesäß- und Bauchmuskulatur. Dienstag 17:00 Uhr / 18:00 Uhr Donnerstag 18:00 Uhr																																									
<b>HulaHoop</b> 1-2 F HulaHoop ist ein Fitnessstraining mit einem Reifen, der klassischerweise um die Hüfte gekreist wird. Beim HulaHoop Workout trainiert man insbesondere die Taille, sowie die Ausdauer und die Koordination. Mittwoch 16:00 Uhr Freitag 16:00 Uhr	<b>Korco®</b> 1 F Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Bei diesem dynamischen Workout arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht für eine starke Körpermitte. Samstag 10:45 Uhr	<b>Rücken 3D &amp; FasziFit</b> 1 F Ein spezieller im Flow ausgeführter Kurs für Rücken- und Faszien, bei dem die dreidimensionalen Bewegungen der Wirbelsäule und Hüfte vereint werden. Freitag 18:00 Uhr	<table border="1"> <tr><td>P</td><td>Powerkurs</td></tr> <tr><td>T</td><td>Tanzform</td></tr> <tr><td>F</td><td>Fitness</td></tr> <tr><td>E</td><td>Entspannung</td></tr> <tr><td>B&amp;M</td><td>Body &amp; Mind</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rehasport</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kinderkurse</td></tr> </table>	P	Powerkurs	T	Tanzform	F	Fitness	E	Entspannung	B&M	Body & Mind	R	Rehasport	K	Kinderkurse	<b>Rehasport</b> 1 R <table border="1"> <thead> <tr><th colspan="3">Orthopädie</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Montag</td><td>08:00 Uhr/ 08:15 Uhr/ 09:00 Uhr/ 09:15 Uhr/ 10:00 Uhr/ 10:45 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:30 Uhr/ 12:00 Uhr/ 12:30 Uhr/ 14:00 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 18:30 Uhr</td><td>Sportwelt</td></tr> <tr><td>Dienstag</td><td>08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 15:15 Uhr/ 16:00 Uhr/ 18:15 Uhr/ 19:00 Uhr/ 20:00 Uhr</td><td>Sportwelt und Clubhaus</td></tr> <tr><td>Mittwoch</td><td>07:45 Uhr/ 08:30 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:00 Uhr/ 14:15 Uhr/ 15:15 Uhr/ 17:00 Uhr</td><td>Sportwelt</td></tr> <tr><td>Donnerstag</td><td>08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 14:45 Uhr/ 15:45 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 19:00 Uhr</td><td>Sportwelt</td></tr> <tr><td>Freitag</td><td>08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 16:00 Uhr</td><td>Sportwelt</td></tr> </tbody> </table>	Orthopädie			Montag	08:00 Uhr/ 08:15 Uhr/ 09:00 Uhr/ 09:15 Uhr/ 10:00 Uhr/ 10:45 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:30 Uhr/ 12:00 Uhr/ 12:30 Uhr/ 14:00 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 18:30 Uhr	Sportwelt	Dienstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 15:15 Uhr/ 16:00 Uhr/ 18:15 Uhr/ 19:00 Uhr/ 20:00 Uhr	Sportwelt und Clubhaus	Mittwoch	07:45 Uhr/ 08:30 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:00 Uhr/ 14:15 Uhr/ 15:15 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt	Donnerstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 14:45 Uhr/ 15:45 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 19:00 Uhr	Sportwelt	Freitag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 16:00 Uhr	Sportwelt	<table border="1"> <thead> <tr><th colspan="3">Lungensport</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Dienstag</td><td>15:00 Uhr/ 16:00 Uhr/ 17:00 Uhr</td><td>Sportwelt (Raum 2)</td></tr> <tr><td>Freitag</td><td>14:30 Uhr</td><td>Sportwelt (Raum 3)</td></tr> </tbody> </table>	Lungensport			Dienstag	15:00 Uhr/ 16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 2)	Freitag	14:30 Uhr	Sportwelt (Raum 3)
P	Powerkurs																																													
T	Tanzform																																													
F	Fitness																																													
E	Entspannung																																													
B&M	Body & Mind																																													
R	Rehasport																																													
K	Kinderkurse																																													
Orthopädie																																														
Montag	08:00 Uhr/ 08:15 Uhr/ 09:00 Uhr/ 09:15 Uhr/ 10:00 Uhr/ 10:45 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:30 Uhr/ 12:00 Uhr/ 12:30 Uhr/ 14:00 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 18:30 Uhr	Sportwelt																																												
Dienstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 15:15 Uhr/ 16:00 Uhr/ 18:15 Uhr/ 19:00 Uhr/ 20:00 Uhr	Sportwelt und Clubhaus																																												
Mittwoch	07:45 Uhr/ 08:30 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:00 Uhr/ 14:15 Uhr/ 15:15 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt																																												
Donnerstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 14:45 Uhr/ 15:45 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 19:00 Uhr	Sportwelt																																												
Freitag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 16:00 Uhr	Sportwelt																																												
Lungensport																																														
Dienstag	15:00 Uhr/ 16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 2)																																												
Freitag	14:30 Uhr	Sportwelt (Raum 3)																																												
<b>ZUMBA®</b> 2-3 T Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche und kalorienverbrennende Tanz-Fitness-Party. Montag 17:30 Uhr Mittwoch 17:00 Uhr / 18:00 Uhr Donnerstag 18:15 Uhr Freitag 17:00 Uhr Sonntag 09:30 Uhr	<b>ZUMBA® Gold</b> 1 T ZUMBA Gold enthält einfache Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Die Intensität ist geringer als in normalen ZUMBA Kursen. <b>Empfehlung:</b> Für Einsteiger Donnerstag 09:30 Uhr	<b>Salsa Suelta</b> 1 T Ein Tanz-Fitness-Programm ohne Partner, bei dem verschiedene Grundschritte, kleine Schrittkombinationen und ganze Choreographien vermittelt werden. Dabei werden neben Salsa auch Elemente des Mambo, Chachas, Reggaeton und vieles mehr mit eingebracht. Samstag 12:00 Uhr	<b>Functional Fitness/ Functional BodyWorkout</b> 2-3 P Eine auspowernde und energiegeladene Trainingseinheit im Zirkelformat, bei der die verschiedenen Übungen im Functional- oder Outdoorbereich mit Eigengewicht, Kleingeräten oder am Tower ausgeführt werden. Montag 19:30 Uhr Dienstag 19:00 Uhr Donnerstag 19:45 Uhr	<b>Step &amp; Style</b> 2-3 P Gehe einen Schritt weiter und nimm die nächste Stufe des Trainings am Step in Angriff! Gepusht durch starke Beats powerst du dich in diesem Kurs mit Spaß und gut machbaren Choreographien aus. Der Effekt: Mit diesem Cardio-Training perfektionierst du Step by Step deine Kondition und Koordination. Mittwoch 20:00 Uhr	<table border="1"> <thead> <tr><th colspan="3">Rehasport in der Krebsnachsorge &amp; Diabetes</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Montag</td><td>13:30 Uhr ab 07.10.2024</td><td>Sportwelt (Raum1)</td></tr> <tr><td>Mittwoch</td><td>16:00 Uhr/ 17:00 Uhr</td><td>Sportwelt (Raum 3)</td></tr> </tbody> </table>	Rehasport in der Krebsnachsorge & Diabetes			Montag	13:30 Uhr ab 07.10.2024	Sportwelt (Raum1)	Mittwoch	16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 3)																																
Rehasport in der Krebsnachsorge & Diabetes																																														
Montag	13:30 Uhr ab 07.10.2024	Sportwelt (Raum1)																																												
Mittwoch	16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 3)																																												
<b>Fit-Mix</b> 2-3 P Ein 90-minütiges Ganzkörper-Aerobic-Training mit Langhanteln und Steppern. Donnerstag 19:15 Uhr	<b>Jumping Fitness</b> 1-2 P Ein gelenkschonendes Training auf dem Trampolin zur Ausdauersteigerung, Koordinationsverbesserung und Steigerung der Körperbalance. Montag 18:30 Uhr Dienstag 20:00 Uhr Mittwoch 19:00 Uhr Freitag 19:00 Uhr Sonntag 10:30 Uhr	<b>Pound®</b> 1-3 P Es ist ein dynamisches, energiegeladenes Ganzkörper-Cardio-Workout. Mit den leichtgewichteten Ripstix® in den Händen verschmilzt du mit der Musik und wirst zum kalorienverbrennenden Rockstar. Jeder findet sein Level und wird Teil der Band. Dieses Workout ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet – es verbindet Sport mit jeder Menge Spaß. Montag 19:30 Uhr		<table border="1"> <thead> <tr><th colspan="3">Rehasport für Kinder - Orthopädie</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Donnerstag</td><td>16:00 Uhr</td><td>Sportwelt</td></tr> </tbody> </table>	Rehasport für Kinder - Orthopädie			Donnerstag	16:00 Uhr	Sportwelt	<table border="1"> <thead> <tr><th colspan="3">Neurologie</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Dienstag</td><td>14:00 Uhr</td><td>Sportwelt</td></tr> </tbody> </table>	Neurologie			Dienstag	14:00 Uhr	Sportwelt																													
Rehasport für Kinder - Orthopädie																																														
Donnerstag	16:00 Uhr	Sportwelt																																												
Neurologie																																														
Dienstag	14:00 Uhr	Sportwelt																																												
<b>Fitnesslevel</b> 1 Einsteiger 2 sportlich 3 trainiert				<table border="1"> <thead> <tr><th colspan="3">Rehasport Wasser</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Dienstag</td><td>20:00 Uhr</td><td>Friemersheim</td></tr> <tr><td>Mittwoch</td><td>10:00 Uhr/ 11:00 Uhr / 15:00 Uhr/ 15:45 Uhr</td><td>Töpferbad Friemersheim</td></tr> </tbody> </table>	Rehasport Wasser			Dienstag	20:00 Uhr	Friemersheim	Mittwoch	10:00 Uhr/ 11:00 Uhr / 15:00 Uhr/ 15:45 Uhr	Töpferbad Friemersheim																																	
Rehasport Wasser																																														
Dienstag	20:00 Uhr	Friemersheim																																												
Mittwoch	10:00 Uhr/ 11:00 Uhr / 15:00 Uhr/ 15:45 Uhr	Töpferbad Friemersheim																																												

**Beitragsstruktur des OSC 04 Rheinhausen e.V.**

Vereinsbeitrag/ Monat	
14,50 € ERW	12,50 € KIND
Abteilungsbeitrag/Monat	

Sportwelt		Badminton	Fußball	Leichtathletik	Schach	Shaolin Kempo	Skigym	Turnen	Tanzsport	Reha	Handball
ERW	KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW	ERW/KIND	KIND	ERW	ERW/KIND
18 € Bronze	8 €	2,50 €	1,30 €	1,67 €	1,00 €	6,33 €	0,33 €	1,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
16 € Bronze erm.	6 € (2te Kind)										
23 € Silber	Jugendliche										
21 € Silber erm.	15 €										
27 € Gold											
25 € Gold erm.											
Ermäßigter Tarif für Ehepartner, Schüler, Studenten, Auszubildende											

Monatlicher Beitrag