

Sporttherapie-Programm

MONTAG

Fitness

Sport-Zentrum
(9:00-10:15 Uhr)

Fitness

Sport-Zentrum
(10:15-11:30 Uhr)

Tischtennis
Sporthalle
(13:15-15:00 Uhr)

Nordic-Walking
(15:15-16:00 Uhr)

Fitness
Sport-Zentrum
(15:00-16:30 Uhr)

DIENSTAG

Schwimmen

Frauen
(8:15-10:15 Uhr)

Lauf-Gruppe
(11:00-12:00 Uhr)

**Hockey/
Basketball**
(13:15-15:00 Uhr)

Kegeln
Sport-Zentrum
(13:15-15:00 Uhr)

**Luftgewehr-
schießen**
Schützenhaus Ilten
(16:00-18:00 Uhr)

MITTWOCH

Schwimmen

Männer
(8:15-10:15 Uhr)

**Fußball/
Indoor Soccer**
(13:15-15:00 Uhr)

**Wirbelsäulen
Gymnastik**
(13:15-15:00Uhr)

**Nordic-
Walking**
(15:15-16:00 Uhr)

Fitness
Sport-Zentrum
(15:00-16:30 Uhr)

DONNERSTAG

Fitness

Sport-Zentrum
(9:00-10:15 Uhr)

Fitness

Sport-Zentrum
(10:15-11:30 Uhr)

Fahrradgruppe
(10:15-11:45 Uhr)

**Federball/
Volleyball**
(13:15-15:00 Uhr)

Schwimmen
gemischte Gruppe
(16:15-18:00 Uhr)

FREITAG

Fitness

Frauengruppe
(9:00-10:00 Uhr)

Damengymnastik
(11:00-12:00 Uhr)

Fitness
Frauengruppe
(11:00-12:00 Uhr)

**Fußball/
Indoor Soccer**
(13:00-15:00 Uhr)

Tischtennis
Sporthalle
(13:00-14:30 Uhr)

Jeden zweiten Dienstag im Monat
Kontakt: Volker Harmgardt, 903745

Abfahrt an der Parkstr. 7 oder am Wollschlagersweg
2/4

Outdoor-Angebote: Abfahrt an der Parkstr. 7 oder
am Wollschlagersweg 2/4

Anmeldung erforderlich: **LINKE, DUDA ODER
WENDT@WAHRENDORFF.DE**

Anmeldung erforderlich:
SPORTTHERAPIE TEL: -2572,-2440,-2441

Sporttherapie-Programm

MONTAG

Fitness

Sport-Zentrum
(9:00-10:15 Uhr)

Fitness

Sport-Zentrum
(10:15-11:30 Uhr)

Tischtennis
Sporthalle
(13:15-15:00 Uhr)

Nordic-Walking
(15:15-16:00 Uhr)

Fitness
Sport-Zentrum
(15:00-16:30 Uhr)

DIENSTAG

Schwimmen

Frauen
(8:15-10:15 Uhr)

Lauf-Gruppe
(11:00-12:00 Uhr)

**Hockey/
Basketball**
(13:15-15:00 Uhr)

Kegeln
Sport-Zentrum
(13:15-15:00 Uhr)

**Luftgewehr-
schießen**
Schützenhaus Ilten
(16:00-18:00 Uhr)

MITTWOCH

Schwimmen

Männer
(8:15-10:15 Uhr)

**Fußball/
Indoor Soccer**
(13:15-15:00 Uhr)

**Wirbelsäulen
Gymnastik**
(13:15-15:00Uhr)

**Nordic-
Walking**
(15:15-16:00 Uhr)

Fitness
Sport-Zentrum
(15:00-16:30 Uhr)

DONNERSTAG

Fitness

Sport-Zentrum
(9:00-10:15 Uhr)

Fitness

Sport-Zentrum
(10:15-11:30 Uhr)

Fahrradgruppe
(10:15-11:45 Uhr)

**Federball/
Volleyball**
(13:15-15:00 Uhr)

Schwimmen
gemischte Gruppe
(16:15-18:00 Uhr)

FREITAG

Fitness

Frauengruppe
(9:00-10:00 Uhr)

Damengymnastik
(11:00-12:00 Uhr)

Fitness
Frauengruppe
(11:00-12:00 Uhr)

**Fußball/
Indoor Soccer**
(13:00-15:00 Uhr)

Tischtennis
Sporthalle
(13:00-14:30 Uhr)

Jeden zweiten Dienstag im Monat
Kontakt: Volker Harmgardt, 903745

Abfahrt an der Parkstr. 7 oder am Wollschlägersweg
2/4

Outdoor-Angebote: Abfahrt an der Parkstr. 7 oder
am Wollschlägersweg 2/4

Anmeldung erforderlich: **LINKE, DUDA ODER
WENDT@WAHRENDORFF.DE**

Anmeldung erforderlich:
SPORTTHERAPIE TEL: -2572,-2440,-2441

Sporttherapie-Programm

MONTAG

Fitness

Sport-Zentrum
(9:00-10:15 Uhr)

Fitness

Sport-Zentrum
(10:15-11:30 Uhr)

Tischtennis
Sporthalle
(13:15-15:00 Uhr)

Nordic-Walking
(15:15-16:00 Uhr)

Fitness
Sport-Zentrum
(15:00-16:30 Uhr)

DIENSTAG

Schwimmen

Frauen
(8:15-10:15 Uhr)

Lauf-Gruppe
(11:00-12:00 Uhr)

**Hockey/
Basketball**
(13:15-15:00 Uhr)

Kegeln
Sport-Zentrum
(13:15-15:00 Uhr)

**Luftgewehr-
schießen**
Schützenhaus Ilten
(16:00-18:00 Uhr)

MITTWOCH

Schwimmen

Männer
(8:15-10:15 Uhr)

**Fußball/
Indoor Soccer**
(13:15-15:00 Uhr)

**Wirbelsäulen
Gymnastik**
(13:15-15:00Uhr)

**Nordic-
Walking**
(15:15-16:00 Uhr)

Fitness
Sport-Zentrum
(15:00-16:30 Uhr)

DONNERSTAG

Fitness

Sport-Zentrum
(9:00-10:15 Uhr)

Fitness

Sport-Zentrum
(10:15-11:30 Uhr)

Fahrradgruppe
(10:15-11:45 Uhr)

**Federball/
Volleyball**
(13:15-15:00 Uhr)

Schwimmen
gemischte Gruppe
(16:15-18:00 Uhr)

FREITAG

Fitness

Frauengruppe
(9:00-10:00 Uhr)

Damengymnastik
(11:00-12:00 Uhr)

Fitness
Frauengruppe
(11:00-12:00 Uhr)

**Fußball/
Indoor Soccer**
(13:00-15:00 Uhr)

Tischtennis
Sporthalle
(13:00-14:30 Uhr)

Jeden zweiten Dienstag im Monat
Kontakt: Volker Harmgardt, 903745

Abfahrt an der Parkstr. 7 oder am Wollschlägersweg
2/4

Outdoor-Angebote: Abfahrt an der Parkstr. 7 oder
am Wollschlägersweg 2/4

Anmeldung erforderlich: **LINKE, DUDA ODER
WENDT@WAHRENDORFF.DE**

Anmeldung erforderlich:
SPORTTHERAPIE TEL: -2572,-2440,-2441

Sporttherapie-Programm

MONTAG

Fitness

Sport-Zentrum
(9:00-10:15 Uhr)

Fitness

Sport-Zentrum
(10:15-11:30 Uhr)

Tischtennis
Sporthalle
(13:15-15:00 Uhr)

Nordic-Walking
(15:15-16:00 Uhr)

Fitness
Sport-Zentrum
(15:00-16:30 Uhr)

DIENSTAG

Schwimmen

Frauen
(8:15-10:15 Uhr)

Lauf-Gruppe
(11:00-12:00 Uhr)

**Hockey/
Basketball**
(13:15-15:00 Uhr)

Kegeln
Sport-Zentrum
(13:15-15:00 Uhr)

**Luftgewehr-
schießen**
Schützenhaus Ilten
(16:00-18:00 Uhr)

MITTWOCH

Schwimmen

Männer
(8:15-10:15 Uhr)

**Fußball/
Indoor Soccer**
(13:15-15:00 Uhr)

**Wirbelsäulen
Gymnastik**
(13:15-15:00Uhr)

**Nordic-
Walking**
(15:15-16:00 Uhr)

Fitness
Sport-Zentrum
(15:00-16:30 Uhr)

DONNERSTAG

Fitness

Sport-Zentrum
(9:00-10:15 Uhr)

Fitness

Sport-Zentrum
(10:15-11:30 Uhr)

Fahrradgruppe
(10:15-11:45 Uhr)

**Federball/
Volleyball**
(13:15-15:00 Uhr)

Schwimmen
gemischte Gruppe
(16:15-18:00 Uhr)

FREITAG

Fitness

Frauengruppe
(9:00-10:00 Uhr)

Damengymnastik
(11:00-12:00 Uhr)

Fitness
Frauengruppe
(11:00-12:00 Uhr)

**Fußball/
Indoor Soccer**
(13:00-15:00 Uhr)

Tischtennis
Sporthalle
(13:00-14:30 Uhr)

Jeden zweiten Dienstag im Monat
Kontakt: Volker Harmgardt, 903745

Abfahrt an der Parkstr. 7 oder am Wollschlägersweg
2/4

Outdoor-Angebote: Abfahrt an der Parkstr. 7 oder
am Wollschlägersweg 2/4

Anmeldung erforderlich: **LINKE, DUDA ODER
WENDT@WAHRENDORFF.DE**

Anmeldung erforderlich:
SPORTTHERAPIE TEL: -2572,-2440,-2441