

Reha-Sport im BFW

21. September 2018

	Sporthalle (Haus A)	Fitness-Studio * (Haus A/B)	Gymnastikraum/Kursraum (hinter Sporthalle, Haus A/P)	Schwimmbad ** (Haus A)
MO	16.00–18.00 Volleyball 19.00–21.00 Betriebssport Tischtennis	13.30–19.00 Fitness, MTT (R)	17.30–18.30 Rückenfit	15.10-16.10 Aquagym 16.15–17.15 Aquagym (nur für Frauen)
DI	16.30–18.45 zur freien Verfügung ***	16.15–19.00 Fitness, MTT (R)		06.15–07.45 Frühschwimmen (R) 16.30–20.00 Schwimmen (R) 16.35–17.20 Aquagym 18.30–19.15 Aquagym
MI	16.45–18.45 Volleyball	13.30–15.00 Fitness, MTT (R) 16.30–19.00 Fitness, MTT (R)	16.30–17.30 Rückenfit	17.00–20.00 Schwimmen (R)
DO	16.30–18.15 Bogenschießen (R)	13.30–18.30 Fitness, MTT (R) 18.30–20.00 Herzsport an Geräten		06.15–07.45 Frühschwimmen (R) 15.15–16.15 Schwimmkurs Technik u. Anfänger 16.15–19.15 Schwimmen (R) 17.15–18.00 Aquagym 18.10–18.55 Aquagym
FR	13.30–15.30 Zur freien Verfügung ***	12.00–16.00 Fitness (R)		
SA		10.00–13.00 Fitness (R)		
SO				18.30–20.30 Schwimmen (R)

* Neustarter im BFW-Studio: bitte Termin vereinbaren! ** während Aquagym Di u. Do eingeschränkt Schwimmen möglich, bitte Traineranweisung beachten *** z.B. Badminton, Tischtennis, Fußballtennis
(Material kann im Studio ausgeliehen werden) (R) = rollstuhlsportgeeignet
Abteilung Gesundheitsmanagement/RehaSport/Angelika Schwerdt (Tel. 64581-1316)