

Reha-Sport im BFW

Stand: März 2016

	Sporthalle (Haus A)	Fitness-Studio * (Haus A/B)	Gymnastikraum/Kursraum (hinter Sporthalle, Haus A/P)	Schwimmbad *** (Haus A)
MO	<p>16.00–17.45 Volleyball</p> <p>17.45–18.45 XL- Sport</p> <p>19.00–22.00 Betriebssport Tischtennis</p>	<p>15.00–20.00 Fitnesstraining (R)</p>	<p>17.45-18.45 XL-Sport</p>	<p>15.10-16.10 Aquagym**</p> <p>16.15–17.15 Aquagym (nur für Frauen)</p>
DI	<p>16.30–18.00 Tischtennis</p> <p>18.00–21.00 Badminton</p>	<p>15.00–20.00 Fitnesstraining (R)**</p>	<p>15.10-16.25 Yogalates **</p>	<p>06.15–07.45 Frühschwimmen (R)</p> <p>16:30-20:00 Schwimmen (R)***</p> <p>16.35-17.20 Aquagym</p> <p>18.30–19.15 Aquagym</p>
MI	<p>16.30–18.00 zur freien Verfügung</p> <p>18.15–20.00 Volleyball</p> <p>20.00–22.00 Bogenschießen (R)</p>	<p>15.00–20.00 Fitnesstraining (R)</p>	<p>17.00–18.00 Rückenfit</p>	<p>17.00–20.00 Schwimmen (R)</p>

* Anfänger bitte Termin vereinbaren! ** Kuba meets Freizeit – begrenzte regelmäßige Teilnahme möglich, Start Yogalates immer am 1.Dienstag des Monats

*** während Aquagym Di u. Do eingeschränkt Schwimmen möglich, bitte Traineranweisung beachten ****Anmeldung im Studio erforderlich (R) = rollstuhlsportgeeignet

Reha-Sport im BFW

Stand: März 2016

DO	<p>16.30–17.30 Fußball</p> <p>17.30–20.00 Badminton</p>	<p>15.00–18.30 Fitnesstraining (R)</p> <p>18.30–20.00 Herzsport an Geräten</p>		<p>06.15–07.45 Frühschwimmen (R)</p> <p>15.15–16.15 Schwimmkurs Technik u. Anfänger</p> <p>16.15–19.15 Schwimmen (R) ***</p> <p>17.15–18.00 Aquagym</p> <p>18.10–18.55 Aquagym</p>
FR	<p>13.30–15.30 Zur freien Verfügung (zurzeit Badminton)</p>	<p>13.00–17.00 Fitnesstraining (R)</p>		
SA		<p>10.00–13.00 Fitnesstraining (R)</p>		<p>10.30–12.30 Schwimmen für die Familie</p>
SO				<p>18.30–20.30 Schwimmen (R)</p>

* Anfänger bitte Termin vereinbaren! ** Kuba meets Freizeit – begrenzte regelmäßige Teilnahme möglich, Start Yogalates immer am 1.Dienstag des Monats

*** während Aquagym Di u. Do eingeschränkt Schwimmen möglich, bitte Traineranweisung beachten ****Anmeldung im Studio erforderlich (R) = rollstuhlsportgeeignet