

## Aktuelles Vereinsangebot ab 1. Januar 2011

Angebot	Zeit	Tag	Freie Plätze	bedingt freie Plätze		
<b>FREIZEITSPORT</b>						
Fitnesstraining mit und ohne Gerät	9.00 - 12.00/18.00 - 20.00	Dienstag	• neu *		Vereinsstudio	
	9.00 - 12.00	Freitag	• neu *		Vereinsstudio	
	10.00 - 14.00	Samstag	• neu *		Vereinsstudio	
Nordic Walking	8.00 - 9.30 (Sommerzeit) 9.00 - 10.30 (Winterzeit)	Dienstag	•		Treffpunkt Café Evelyn	
Power Fitness	19.00 - 20.30	Mittwoch		•	BGK Gym.-Raum	
<b>GESUNDHEITSSPORT</b>						
<b>Präventions-(Vorbeugungs-)Sport</b>						
WBS/Rückenschule	18.00 - 19.15	Dienstag		•	BGK Gym.-Raum	
	19.15 - 20.30		•		BGK Gym.-Raum	
Cardio-Fitness/Präventionssport	10.45 - 12.15	Dienstag	•		BGK Gym.-Raum	
	17.15 - 18.45	Mittwoch	•		BGK Gym.-Raum	
Senioren-sport	11.00 - 12.30	Montag	•		BGK Gym.-Raum	
<b>Rehabilitationssport - Anerkannter Leistungsanbieter/Abrechnung mit Krankenkassen</b>						
Koronar-(Herz-)Sport	9.00 - 10.30	Dienstag		•	BGK Gym.-Raum	
	16.00 - 17.30	Montag		•	BGK Gym.-Raum	
	17.45 - 19.15			•	BGK Gym.-Raum	
	8.00 - 9.30	Donnerstag		•	KHS Gym.-Raum	
	9.45 - 11.15			•	KHS Gym.-Raum	
	14.30 - 16.00				•	BGK Gym.-Raum
	16.15 - 17.45				•	BGK Gym.-Raum
	7.45 - 9.10	Freitag		•	KHS Gym.-Raum	
	9.20 - 10.45			•	KHS Gym.-Raum	
10.50 - 12.15			•	KHS Gym.-Raum		
Gefäßsport	9.00 - 10.15	Dienstag			KHS Gym.-Raum	
	15.00 - 16.15	Mittwoch		•	KHS Gym.-Raum	
	11.30 - 12.45	Donnerstag		•	KHS Gym.-Raum	
Osteoporosesport	14.00 - 15.15	Donnerstag	•		KHS Gym.-Raum	
Orthop. WBS - u. Gelenksport	9.30 - 10.45	Montag		•	BGK Gym.-Raum	
<b>NEUAUFBAU - BEGINN NACH TEILNEHMERMELDUNG</b>						
Sanfter Fitnes-sport für Ältere			neu *		Vereinsstudio	
Sport mit künstlichen Gelenken			neu *		Verreinsstudio	
Sport mit übergewichtigen Kindern			neu *		Verreinsstudio	
Fit statt Fett			neu *		Vereinsstudio	
<b>KANU</b>						
<b>Kanu - Wettkampfsport</b>						
Erwachsene/Junioren	ab 17.00	alle Tage	•		Bootshaus BGK	
Schüler/Jugend	16.00 - 18.30	Montag	•		Bootshaus BGK	
	16.00 - 18.00	Dienstag	•		Bootshaus BGK/	
	16.30 - 19.30	Donnerstag	•		TH Stillerzeile	
	9.00 - 14.00	Samstag	•		Bootshaus BGK	
Anfängerausbildung	Mai - Sept. 15.30 - 17.30	Montag	•		Bootshaus BGK	
	Okt. - April 16.00 - 18.00	Freitag	•		TH Stillerzeile	
Freizeitpaddeln	16.00 - 18.00	Dienstag	•		Bootshaus BGK	
	16.00 - 18.00	Donnerstag	•		Bootshaus BGK/TH	
Familienpaddeln		Samstag/Sonntag	•		Bootshaus BGK	

Anmeldung für alle Sportangebote dienstags von 15.00 - 19.00 Uhr - Geschäftsstelle, donnerstags nach telefonischer Vereinbarung; oder telefonisch unter 65 26 58 54 (Anrufbeantworter) oder per E-Mail wassersportverein@blau-gelb-koepenick.de.