

Aktuelles Vereinsangebot ab 1. September 2010

Angebot	Zeit	Tag	Freie Plätze	bedingt freie Plätze		
FREIZEITSPORT						
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	
GESUNDHEITSPORT						
Präventions-(Vorbeugungs-)Sport						
WBS/Rückenschule	18.00 - 19.15	Dienstag		•	BGK Gym.-Raum	
	19.15 - 20.30		•		BGK Gym.-Raum	
Cardio-Fitness	17.15. - 18.45	Mittwoch	•		BGK Gym.-Raum	
Senioren-sport	9.30 - 11.00	Donnerstag	•		BGK Gym.-Raum	
Rehabilitationssport - Anerkannter Leistungsanbieter/Abrechnung mit Krankenkassen						
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		•	BGK Gym.-Raum	
	9.45 - 11.15			•	BGK Gym.-Raum	
	14.30 - 16.00					BGK Gym.-Raum
	16.15. - 17.45					BGK Gym.-Raum
	18.00 - 19.30				•	BGK Gym.-Raum
	7.45 - 9.10	Freitag		•	BGK Gym.-Raum	
	9.20 - 10.45			•	BGK Gym.-Raum	
10.50 - 12.15			•	BGK Gym.-Raum		

Angebot	Zeit	Tag	Freie Plätze	bedingt freie Plätze	
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
NEUAUFBAU - BEGINN NACH TEILNEHMERMELDUNG					
Sanfter Fitnesssport für Ältere			neu *		Vereinsstudio
Sport mit künstlichen Gelenken			neu *		Vereinsstudio
Sport mit übergewichtigen Kindern			neu *		Vereinsstudio
Fit statt Fett			neu *		Vereinsstudio
KANU					
Kanu - Wettkampfsport					
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
	16.00 - 18.30	Donnerstag	•		Bootshaus BGK
	9.00 - 14.00	Samstag	•		Bootshaus BGK
Anfängerausbildung	15.30 - 17.30	Montag	•		Bootshaus BGK
	15.30 - 17.30	Mittwoch	•		Bootshaus BGK
Freizeitpaddeln	16.00 - 18.00	Dienstag	•		Bootshaus BGK
	16.00 - 18.00	Donnerstag	•		Bootshaus BGK
Familienpaddeln	Samstag/Sonntag		•		Bootshaus BGK

