

"Für immer Fit"

- Rehabilitationen
- Seniorensport
- Gesundheitssport

T15	Montag	09.30 – 10.30	Nordic-Walking	Stephan Schulte	Avers-le-Hamon-Platz
T11	- Dienstag -	11.00 – 12.30	Yoga	Anja Dorina Landwehr	Sportzentrum Schultredde Großer Kursraum
T01		15.00 – 16.00	Osteoporose	Margot Siemers	Grundschule Sandkrug, Musikraum
T02		16.00 – 17.00			
T12		17.00 – 18.00	Pilates (Anfänger, bei Bedarf) Pilates (Fortgeschrittene)	Tabea Zurhelle	
T13		18.00 – 19.00			
T07		19.30 – 21.00	Reha-Fitness	Sebastian Michels	Grundschule Sandkrug, Sporthalle
T08	- Mittwoch	16.30 – 17.45	Rücken-Gymnastik	Hans-Hermann Siemers	Sportzentrum Schultredde Großer Kursraum
T04		18.30 – 19.30	Gymnastik	- Kathrin Rudolphi	Sporthalle Kirchhatten, Schulstraße
T09	Donnerstag	09.00 – 10.00	Senioren-Gymnastik		Ev. Kirche Sandkrug Gemeindesaal
T05		14.30 – 15.30	Gymnastik	Tabea Zurhelle	Grundschule Sandkrug, Sporthalle
T06		15.00 - 16.00		Stephan Schulte	TV Munderloh, Sportraum
T03		15.30 – 16.45	Rücken-Gymnastik	Margot Siemers	Sportzentrum Schultredde Großer Kursraum
Wa s	SSETSPO	19.00 – 20.00	AOIIA logging (T-1 80 m)	Marcel Brand	Υ
W01	Dienstag Donnerstag	16.00 – 17.00	AQUA-Jogging (T=1,80 m) Wassersport (Wassergymnastik)	Hans-Hermann Siemers	Hallenbad
W02		17.00 – 17.45		Silke von Höne	
W03		17.45 – 18.30		Sebastian Michels	
W04		18.30 – 19.15			
W05		19.15 – 20.00			
W13	Freitag Samstag	16.30 – 17.30		Stephan Schulte	
W06		17.30 – 18.15			
W07		18.15 – 19.00		i.V. Marcel Brand	Sandkrug Schultredde 17
W08		19.00 – 19.45		Christine Michels	
W09		19.45 – 20.30			
W15		20.30 – 21.15			
W16		21.15 – 22.00		Margot Siemers	
W10		07.30 – 08.20		Tabea Zurhelle	
W11		08.20 – 09.10 09.10 – 10.00			
W12					

WEB: <u>www.rsg-hatten.de</u> oder <u>rehasporthatten.de</u> Telefon: 04481 - 936 91 19 Stand 01.11.2025