



Bitte **NEUE ZEITEN** und **KURSE** beachten!!!

Viel Spaß - Eure **DUNJA**



# SPORTTHERAPIE (Sommerplan ab MAI 2021)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>9.00 – 9.45</u> <b><u>Rückenschule</u></b>	<u>8.00 – 9.00</u> <b><u>Übergabe</u></b> <b><u>BASIS</u></b>	<u>9.00 – 9.30</u> <b><u>Stretching</u></b>  oder	<u>09.00 - 9.30</u> <b><u>Reise ins ICH</u></b> <i>Entspannungsübungen</i>	<u>9.00 - 9.30</u> <b><u>Bauchmuskel-</u></b> <b><u>workout</u></b>
<u>10.15 – 10.45</u> <b><u>Badminton</u></b> <i>bei Regen:</i> Bodyweighttraining	<u>9.00 – 9.30</u> <b><u>Yoga</u></b>	<u>9.00 – 9.30</u> <b><u>Körpertherapie</u></b> (alle 8 Wochen!)	<u>10.00 – 10.30</u> <b><u>Erste Hilfe</u></b>	<u>10.00 – 11.00</u> <b><u>Walking</u></b> <i>bei JEDEM Wetter!</i>
<u>11.00 – 11.30</u> <b><u>Tischtennis</u></b>	<u>10.00 – 10.30</u> <b><u>Akrobatik</u></b>	<u>10.00 – 10.30</u> <b><u>Speedminton</u></b>	<u>11.00 – 11.30</u> <b><u>Rücken-</u></b> <b><u>Training</u></b>	
<u>12.15 – 14.00</u> <b><u>Schwimm-</u></b> <b><u>Gruppe (See)</u></b>	<u>11.00 – 11.30</u> <b><u>Hanteltraining</u></b> (Kurzhandeln, Kondition)	<u>11.00 -11.30</u> <b><u>Tischtennis</u></b>	<u>13.30 – 15.00</u> <b><u>Fußball</u></b> <i>in der Turnhalle</i>	<u>13.00 – 14.00</u> <b><u>Basketball</u></b> <i>in der Turnhalle</i>
<i>oder (, wenn kühler)</i> <u>12.45 – 13.45</u> <b><u>Walking</u></b> <i>bei JEDEM Wetter!</i>	<u>12.45 – 16.00</u> <b><u>Schwimm-</u></b> <b><u>Gruppe (See)</u></b> <i>oder bei schlechtem Wetter im Schwimmbad „Badria“</i>	<u>14.00 – 15.30</u> <b><u>Volleyball</u></b> <i>Im Garten</i>		



Bitte **NEUE ZEITEN** und **KURSE** beachten!!!

Viel Spaß - Eure **DUNJA**



## SPORTTHERAPIE (Winterplan ab Oktober 2021)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>9.00 – 9.45</u> <b><u>Rückenschule</u></b>	<u>8.00 – 9.00</u> <b><u>Übergabe</u></b> <b><u>BASIS</u></b>	<u>9.00 – 9.30</u> <b><u>Stretching</u></b>	<u>09.00 - 9.30</u> <b><u>Reise ins ICH</u></b> <i>Entspannungsübungen</i>	<u>9.00 - 9.30</u> <b><u>Bauchmuskel- workout</u></b>
<u>10.15 – 10.45</u> <b><u>Bodyweight- training</u></b>	<u>9.00 – 9.30</u> <b><u>Yoga</u></b>	<u>9.00 – 9.30</u> <b><u>Körpertherapie</u></b> (alle 8 Wochen!)	<u>10.00 – 10.30</u> <b><u>Erste Hilfe</u></b>	<u>10.00 – 11.00</u> <b><u>Walking</u></b> <i>bei JEDEM Wetter!</i>
<u>11.00 – 11.30</u> <b><u>Tischtennis</u></b>	<u>10.00 – 10.30</u> <b><u>Akrobatik</u></b>	<u>10.00 – 10.30</u> <b><u>Flamenco</u></b>	<u>11.00 – 11.30</u> <b><u>Rücken- Training</u></b>	
<u>12.45 – 13.45</u> <b><u>Walking</u></b> <i>bei JEDEM Wetter!</i>	<u>11.00 – 11.30</u> <b><u>Hanteltraining</u></b> (Kurzhandeln, Kondition)	<u>11.00 -11.30</u> <b><u>Tischtennis</u></b>	<u>13.30 – 15.00</u> <b><u>Fußball</u></b> <i>in der Turnhalle</i>	<u>13.00 – 14.00</u> <b><u>Basketball</u></b> <i>in der Turnhalle</i>
	<u>12.45 – 16.00</u> <b><u>Schwimm- Gruppe</u></b> im Schwimmbad „Badria“	<u>14.00 – 16.00</u> <b><u>2x Einzel- Sporttherapie</u></b>		