

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa	Sonntag	Mo – So
			10.00 h – 11.00 h Funktions-Rücken -Gymnastik 1 / M	10.30 h – 12.00 h 2. Kriya-Meditation 1 / D		10.00 h ** Sportabzeichen Abnahme 7	FSV-Sportgelände Schwimmen (außer montags 22 h bis dienstags ca. mittags wg. wöchentlicher Reinigung)
	14.00 h – 14.30 h ** Stuhlgymnastik 1 / M			15.00 h – 20.00 h SAUNA * 1 FSV-Sportheim		10.00 h – 14.00 h SAUNA * 1 FSV-Sportheim	Kinderplanschbecken von Mai bis Oktober
	15.00 h Pétanque 7 / K			16.00 h – 17.00 h Rückenschule 1 / I 16.00 h – 17.00 h Anfangs-Schwimmen * 2 a / C + P			Kinderspielplatz mit Sandspielplatz
17.00 h – 18.00 h Funktionsgymnastik Rückenschule 1 / M	17.00h – 18.30 h Konditionstraining 4 / C	17.00 h – 18.00 h Achtsamkeits- Meditation 1 / D		15.00 h – 20.00 h SAUNA * 1 FSV-Sportheim			Trimmgeräte auf dem Heidehügel
	18.00 h – 18.45 h Leistungsschwimmen 2 / E,T,O		18.30 h – 20.00 h Präventiver Gesundheitssport				Disc-Golf Parcours rund ums Gelände
	18.30 h – 20.00 h Gymnastik 4 / B		19.00 h – 20.00 h Leistungsschwimmen Jugend 3 / E				Laufen, ausgemessene Strecken 800 m und 100 m Weitsprung
	18.45 – 19.30 h Freizeitschwimmen 2 / R,S		20.00 h – 21.00 h Wassergymnastik 3 / F				Petanque Volleyball Fußball Tischtennis

** Termine siehe Aushang

* mit Zusatzbeitrag

Trainingsstätten:

- 1 FSV-Sportheim
- 2 Wasserwelt Sportbecken Bahn 1 – 4
- 2 a Wasserwelt Aktivbecken
- 3 Hallenbad Raabeschule
- 4 Sporthalle Pestalozzistraße 18
- 5 Sporthalle Büldenweg 9
- 7 FSV Sportgelände
- 8 Gymnastikraum Albert-Schweitzer-Straße 1

Übungsleitende:

- | | | |
|----------------|-----------------------------|--|
| B Elke | L | |
| C Karl-Heinz | M Ingrid | |
| D Monika | N | |
| E Jutta | O Lena | |
| F Beate/Rainer | P Angelika/Denise/Christian | |
| G Silke | R Peter | |
| I Brigitte | S Rainer | |
| K Hartmut | T Paul | |