

Rehasport /Sport für Mitglieder

Halle in Wulferdingsen:

Dienstag: 09:00 – 09:45 Uhr
10:00 – 10:45 Uhr (Feldenkrais)*
11:00 – 11:45 Uhr

Donnerstag: 11:30 – 12:15 Uhr (Hockergymn.)

Grundschule Wichern:

Mittwoch: 16:00 – 16:45 Uhr (Therap. Yoga) *

Donnerstag: 16:00 – 16:45 Uhr (Faszien Training.) *

17:00 – 17:45 Uhr (Pilates Training.) *

18:00 – 18:45 Uhr

19:00 – 19:45 Uhr

Bernart Schule:

Montag: 18:00 – 18:45 Uhr

19:00 – 19:45 Uhr

LWL Schule:

Dienstag: 16:00 - 16:45 Uhr

17:00 - 17:45 Uhr

18:00 - 18:45 Uhr

Donnerstag: 16:00 - 17:30 Uhr (BBP & PMR) *

Rehasport f. Parkinson Ballettschule Witte

Montag: 10:30 – 11:15 Uhr

Rehasport im Easy Fitness Vlotho

Dienstag: 09:00 – 09:45 Uhr

10:00 – 10:45 Uhr

Donnerstag: 18:00 – 18:45 Uhr

*Feldenk. - ganzheitliche Lernmethode, bei der Bewegungsabläufe auf verschiedene Art und Weise durchgeführt werden

*Hockerg. - sitzende sportliche Aktivität von Kopf bis Fuß. Für Teilnehmer mit körperlichen Einschränkungen.

*Yoga - ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele.

*Faszien - eingeschränkte Beweglichkeit im Bindegewebe wieder lockern.

*Pilates - Steigerung der Körperwahrnehmung und der inneren Achtsamkeit.

*BBP&PMR - Workout für den Bereich der Bein, Gesäß u. Bauch Muskulatur. & Progressive Muskuläre Relaxation. Dabei werden Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt.

Breitensport

Schwimmen

Montag:

Montag:

Hallenbad Rehme

15:00 Uhr Erwachsene

16:00 Uhr Kinder

Tischtennis

Dienstag:

Grundschule Wichern

18:00 – 20:00 Uhr

Fußballtennis

Donnerstag:

Kreissporth. SZ Süd

19:00 – 20:30 Uhr

Walking

Mittwoch:

Schauk. Bali-Therme

15:00 – 16:00 Uhr

Wandern:

Jeden 2.Samstag

Im Monat

Rathaus Parkplatz

10:00 Uhr

Bogenschießen: Realschule SZ Nord

Samstag:

Sonntag:

Dienstag:

13:00 – 17:00 Uhr

10:00 – 12:00 Uhr

20:30 – 22:00 Uhr