

Sporttreff Karower Dachse e.V. - Kursübersicht

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
09:30-10:15	REHA Psychologie	08:30-09:15	REHA Onkologie	08:30-09:15	Vitalgymnastik Hocker	09:30-10:30	Walking / Nordic- Walking	16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre			09:30-10:30	Zumba
16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	09:30-10:15	REHA Orthopädie	09:25-10:10	REHA Orthopädie	16:00-17:00	Kinder-Turnclub 8-12 Jahre	16:00-17:00	Cheerdance 6-9 Jahre			10:00-12:00	Sonntagssport (Okt.-Ostern)
16:00-17:00	Trampolin ab 6 Jahre	10:00-11:00	Yoga	10:15-11:15	Fit in den Tag	16:00-17:00	Kindergarten- Fussball	17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre			11:00-13:00	Radspportreff (Pankeweg/Panke)
16:45-17:45	Trampolin	10:30-11:15	REHA Inneres	10:20-11:05	REHA Orthopädie	16:00-17:00	Trampolin ab 6 Jahre	17:00-18:00	Cheerdance 9-12 Jahre			17:00-18:00	Fußball Jugend (Außenanlage)
17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	16:00-17:00	Eltern-Kind-Tanz 2 - 4 Jahre	15:30-16:30	Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre	16:30-17:30	Vitalgymnastik	18:00-19:00	Cheerdance ab 12 Jahre			18:00-20:00	Fußball Ü18 (Außenanlage)
18:00-19:00	Hockey Neueinsteiger	16:30-17:30	Hip Hop Kids I 6-10 Jahre	16:00-17:00	Fußball 5-8 Jahre	17:00-18:00	Turnen 11-13 Jahre	18:00-19:00	Lauftreff				
19:00-20:00	Hockey Fortgeschr. 10-12 J	16:00-17:30	Leichtathletik 6-12 Jahre	16:00-17:00	Mädchen-Fußball 1. - 3. Klasse	17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 4-6 Jahre	18:00-20:00	Hockey Fortgeschr. 13-18 J				
18:30-19:45	Modern Line Dance	17:00-18:00	Ballschule	16:30-17:30	Bodenturnen 4-6 J.	17:45-18:45	Pilates	19:00-20:00	Fit ins Wochenende				
19:00-20:00	Aerobic	17:30-18:30	Hip Hop Kids II 10-13 Jahre	17:00-18:00	Basketball	18:00-19:30	Leichtathletik 8-14 Jahre	20:00-21:00	In Shape				
20:00-21:00	Dance Aerobic	18:00-19:00	Einrad	17:00-18:00	Fußball 9-14 Jahre	18:00-19:00	HIIT	20:00-22:00	Badminton Tischtennis				
20:00-21:00	Yoga	18:00-19:00	Fit Ü 50	17:30-18:30	Zirkusschule 6-13 J.	18:00-19:30	Volleyball Jugend						
20:00-22:00	Volleyball ab 18 Jahre	18:30-19:30	Hip Hop Teens ab 13 Jahre	18:00-19:00	Hockey Neueinsteiger	18:45-19:45	Wirbelsäulen- gymnastik						
		19:00-20:00	Body & Balance	18:00-19:00	Step- Aerobic	19:00-20:00	Zirkel- training						
		19:00-20:00	REHA Orthopädie	18:30-19:30	REHA Orthopädie	19:30-22:00	Volleyball ab 18 Jahre						
		20:00-21:00	Body Shape	19:00-20:00	Workout	19:30-20:30	Dance Workshop						
		20:00-21:30	Männer Fitness	19:30-20:30	Kraftzirkel	20:00-21:00	REHA Orthopädie						
		20:00-21:00	Zumba	20:00-20:30	Bauchexpress	20:30-21:30	Modern Jazz Dance						
				20:00-22:00	Badminton Tischtennis								

Unsere Sportstätten

Sporthalle AHF
Bedeweg 1

AULA AHF
Bedeweg 1

Außentreffpunkte

Physiotherapie Kortschlag
Achillesstraße 53

Robert-Havemann-Gym
Achillesstr. 79

Grundschule Alt-Karow
Bahnhofstr. 32

ehemal. Hufeland Karower-
Chaussee

Anmeldung per E-Mail über
Geschäftsstelle