

Sporttreff Karower Dachse e.V. - Kursübersicht

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
09:30-10:15	REHA Psychologie	10:00-11:00	Yoga	08:30-09:15	Vitalgymnastik Hocker	09:30-10:30	Walking / Nordic Walking	16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre			10:00-11:00	Zumba
16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	10:00-10:45	REHA Orthopädie	09:45-10:30	REHA Orthopädie	11:00-11:45	REHA Onkologie	16:00-17:00	Cheerdance 6-9 Jahre			10:00-12:00	Sonntagssport (Okt.-Ostern)
16:00-17:00	Trampolin ab 8 Jahre	11:00-11:45	REHA Inneres	10:15-11:15	Fit in den Tag	16:00-17:00	Kinder-Turnclub 8-12 Jahre	17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre			14:00-15:00	Zirkel- Training
17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	15:30-16:30	Fit mit dem Hocker	10:35-11:20	REHA Orthopädie	16:00-17:00	Badminton Jugend	17:00-18:00	Cheerdance 9-13 Jahre			14:00-15:00	Einrad
18:00-20:00	Hockey	16:00-17:00	Eltern-Kind-Tanz 2 - 4 Jahre	15:30-16:30	Bodenakrobatik 5-12 Jahre	16:30-17:30	Vitalgymnastik	18:00-19:00	Cheerdance Fortgeschrittene			18:00-20:00	Fußball Ü18 (Außenanlage)
18:30-19:45	Modern Line Dance	16:30-17:30	Hip Hop Kids I 6-10 Jahre	16:00-17:00	Fussball 12-14 Jahre	17:00-18:00	Turnen 11-13 Jahre	18:00-19:00	Lauftreff				
19:00-20:00	Aerobic	16:30-17:30	Leichtathletik 8-14 Jahre	16:30-17:30	Zirkusschule	17:00-18:00	Dance-Workshop ab 12 Jahre	18:00-20:00	Hockey				
20:00-21:00	Dance Aerobic	17:00-18:00	Ballschule	17:00-18:00	Basketball	17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 4-6 Jahre	19:00-20:00	Fit ins Wochenende				
20:00-21:00	Yoga	17:30-18:30	Hip Hop Kids II 10-13 Jahre	17:00-18:00	Fußball 10-12 Jahre	17:45-18:45	Pilates	20:00-21:00	Dance Aerobic				
20:00-22:00	Volleyball ab 18 Jahre	17:30-19:00	Einrad	17:30-18:30	Manege teens	18:00-19:30	Leichtathletik 8-14 Jahre	20:00-22:00	Badminton Tischtennis				
		18:00-19:00	Fit Ü 50	18:00-19:00	Hockey	18:00-19:00	HIIT						
		18:30-19:30	Hip Hop Teens ab 13 Jahre	18:00-19:00	Step- Aerobic	18:00-19:30	Volleyball Jugend						
		18:00-20:00	Radsporttreff (Pankeweg/Panke)	18:30-19:30	REHA Orthopädie	18:45-19:45	Wirbelsäulen- gymnastik						
		19:00-20:00	Body & Balance	19:00-20:00	Workout	19:00-20:00	Zirkel- training						
		19:00-20:00	REHA Orthopädie	19:30-20:30	Kraftzirkel	19:30-22:00	Volleyball ab 18 Jahre						
		19:00-20:00	Jiu Jitsu	20:00-20:30	Bauchexpress	20:00-21:00	REHA Orthopädie						
		20:00-21:30	Body Shape	20:00-22:00	Badminton Tischtennis								
		20:00-22:00	Männer Fitness										
		20:00-21:00	Zumba										

<u>Unsere Sportstätten</u>
Sporthalle AHF Bedeweg 1
Komma 10
Außentreffpunkte
vorrübergehend Komma 10
Robert-Havemann-Gym Achillesstr. 79
Grundschule Alt-Karow Bahnhofstr. 32
ehemal. Hufeland Karower- Chaussee
Anmeldung per E-Mail über Geschäftsstelle