

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 8 Jahre	10:00-11:00	Yoga	10:15-11:15	Fit in den Tag	16:30-17:30	Vitalgymnastik	17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre			11:00-13:00	Radsporttreff (Pankeweg/Panke)
17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	10:30-11:15	REHA Inneres	10:20-11:05	REHA Orthopädie	17:00-18:00	Turnen 11-13 Jahre	17:00-18:00	Cheerdance 9-13 Jahre			14:00-15:00	Zirkel- Training
18:00-19:00	Hockey Neueinsteiger	15:30-16:30	Fit mit dem Hocker	15:30-16:30	Bodenakrobatik 5-12 Jahre	17:00-18:00	Dance-Workshop ab 12 Jahre	18:00-19:00	Cheerdance Fortgeschrittene			18:00-20:00	Fußball Ü18 (Außenanlage)
18:00-20:00	Hockey Fortgeschr. 10-12 J	16:00-17:00	Eltern-Kind-Tanz 2 - 4 Jahre	16:00-17:00	REHA Orthopädie	17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 4-6 Jahre	18:00-19:00	Lauftreff				
18:30-19:45	Modern Line Dance	16:30-17:30	Hip Hop Kids I 6-10 Jahre	16:30-17:30	Zirkusschule	17:45-18:45	Pilates	18:00-20:00	Hockey Fortgeschr. 13-18 J				
19:00-20:00	Aerobic	16:00-17:30	Leichtathletik 6-12 Jahre	17:00-18:00	Basketball	18:00-19:30	Leichtathletik 8-14 Jahre	19:00-20:00	Fit ins Wochenende				
20:00-21:00	Dance Aerobic	17:00-18:00	Ballschule	17:00-18:00	Fußball 10-12 Jahre	18:00-19:00	HIIT	20:00-21:00	Dance Aerobic				
20:00-21:00	Yoga	17:30-18:30	Hip Hop Kids II 10-13 Jahre	17:30-18:30	Manege teens	18:00-19:30	Volleyball Jugend	20:00-22:00	Badminton Tischtennis				
20:00-22:00	Volleyball ab 18 Jahre	18:00-19:00	Einrad	18:00-19:00	Hockey Neueinsteiger	18:45-19:45	Wirbelsäulen- gymnastik						
		18:00-19:00	Fit Ü 50	18:00-19:00	Step- Aerobic	19:00-20:00	Zirkel- training						
		18:30-19:30	Hip Hop Teens ab 13 Jahre	18:30-19:30	REHA Orthopädie	19:30-22:00	Volleyball ab 18 Jahre						
		19:00-20:00	Body & Balance	19:00-20:00	Workout	20:00-21:00	REHA Orthopädie						
		19:00-20:00	REHA Orthopädie	19:30-20:30	Kraftzirkel								
		20:00-21:30	Body Shape	20:00-20:30	Bauchexpress								
		20:00-22:00	Männer Fitness	20:00-22:00	Badminton Tischtennis								
		20:00-21:00	Zumba										

Unsere Sportstätten

Sporthalle 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