

Sporttreff Karower Dachse e.V. - Kursübersicht ab 01.05.2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:45-09:30	REHA Orthopädie	08:15-09:00	REHA Orthopädie	08:30-09:15	Vitalgymnastik Hocker	16:00-17:00	Kinderturnen 6 - 7 Jahre	16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen 3 - 5 Jahre	10:00-12:00	Handball (E-Jug., D-Jug.)	09:30-10:30	Zumba
16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre	09:15-10:00	REHA Orthopädie	09:30-10:15	REHA Orthopädie	16:00-17:00	Mädchen-Fußball bis 8 Jahre	16:00-17:00	Cheerdance 6 - 9 Jahre	12:00-14:00	Handball (Mixed Erw.)	10:00-11:30	Floorball ab 5 Jahre
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	Trampolin ab 6 Jahre	17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 3 - 5 Jahre			17:00-18:00	Fußball Jugend (Außenanlage)
16:45-17:45	Trampolin ab 6 Jahre	16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen 1 - 2 Jahre	15:30-16:30	Bodyshape mit Baby	16:30-17:30	Vitalgymnastik	17:00-18:00	Cheerdance 9 - 12 Jahre			18:00-20:00	Fußball Ü18 (Außenanlage)
17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre	16:00-17:30	Leichtathletik 6 - 12 Jahre	16:00-17:00	Fußball 4 - 8 Jahre	17:00-18:00	Trampolin ab 6 Jahre	18:00-19:00	Cheerdance ab 12 Jahre				
18:00-19:00	Handball (Minis, E-Ju., Mixed Erw.)	16:00-17:00	Mädchen-Fußball ab 8 Jahre	16:30-17:30	Kinderturnen 4 - 6 Jahre	17:00-18:00	Kinderturnen 8 - 10 Jahre	18:00-19:00	Lauftreff				
18:30-19:45	Yoga	17:00-18:00	Hip Hop Kids I 6 - 10 Jahre	17:00-18:00	Einrad Anfänger	17:00-18:00	Ballschule 5 - 8 Jahre	18:00-19:00	Handball (Minis, E-Jug., D-Jug.)				
18:00-20:00	Handball (D-Jugend)	17:00-18:00	Kinderturnen 4 - 6 Jahre	17:00-18:00	Fußball 9 - 12 Jahre	17:45-18:45	Pilates	19:00-20:00	Badminton / TT Jugend				
19:00-20:00	Aerobik	18:00-19:00	Hip Hop Kids II 10 - 13 Jahre	17:30-18:30	Zirkusschule 7 - 13 Jahre	18:00-19:30	Leichtathletik 8 - 14 Jahre	19:00-20:00	Fit ins Wochenende				
20:00-21:00	Dance Aerobic	18:00-19:00	Fit ü50	18:00-19:00	Einrad Fortgeschritten	18:00-19:00	HIIT	20:00-22:00	Badminton Tischtennis				
20:00-21:00	Yoga	18:00-20:00	Radsporttreff Schönerl.Weg/Panke	18:00-19:00	Step- Aerobic	18:00-19:30	Trampolin Erwachsene						
20:00-22:00	Volleyball ü18 Fortgeschritten	18:15-19:00	REHA Orthopädie	18:30-19:15	Power Rücken	18:45-19:45	Wirbelsäulen- gymnastik						
20:00-21:30	Volleyball ü18 Just for Fun	19:00-20:00	Hip Hop Teens ab 13 Jahre	19:00-20:00	Workout	19:00-20:00	Zirkel- training						
		19:00-20:00	Body & Balance	19:30-20:30	Kraftzirkel	20:00-22:00	Volleyball ü18 Fortgeschritten						
		19:15-20:00	REHA Orthopädie	20:00-20:30	Bauchexpress	20:00-22:00	Handball (Mixed Erw.)						
		20:00-21:00	Bodyshape	20:00-22:00	Badminton Tischtennis								
		20:00-21:30	Männer Fitness										
		20:00-21:00	Zumba										

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

