

# Sporttreff Karower Dachse e.V. - Kursübersicht

| Montag      |                                   | Dienstag    |  | Mittwoch    |                                   | Donnerstag  |  | Freitag     |                                 | Samstag |  | Sonntag     |                                 |
|-------------|-----------------------------------|-------------|--|-------------|-----------------------------------|-------------|--|-------------|---------------------------------|---------|--|-------------|---------------------------------|
| 08:30-09:15 | REHA<br>Orthopädie                | 10:00-11:00 | Yoga   | 08:30-09:15 | Vitalgymnastik<br>Hocker          | 16:00-17:00 | Kinderturnen<br>6-7 Jahre                      | 16:00-17:00 | Eltern-Kind-Turnen<br>3-5 Jahre |         |  | 09:30-10:30 | Zumba                           |
| 09:30-10:15 | REHA<br>Orthopädie                | 16:00-17:00 | Elter-Kind-Turnen<br>1 - 2 Jahre                   | 09:25-10:10 | REHA<br>Orthopädie                | 16:00-17:00 | <del>Kindergarten-<br/>Fußball (4 Jahre)</del> | 16:00-17:00 | Cheerdance<br>6-9 Jahre         |         |  | 10:00-12:00 | Sonntagssport<br>(ab 07.10.18)  |
| 10:00-10:45 | REHA<br>Psychologie               | 16:30-17:30 | Hip Hop Kids I<br>6-10 Jahre                       | 10:15-11:15 | Fit in den Tag                    | 16:00-17:00 | Trampolin<br>ab 6 Jahre                        | 17:00-18:00 | Eltern-Kind-Turnen<br>3-5 Jahre |         |  | 17:00-18:00 | Fußball Jugend<br>(Außenanlage) |
| 10:30-11:15 | REHA<br>Orthopädie                | 16:00-17:30 | Leichtathletik<br>6-12 Jahre                       | 10:20-11:05 | REHA<br>Orthopädie                | 16:30-17:30 | Vitalgymnastik                                 | 17:00-18:00 | Cheerdance<br>9-12 Jahre        |         |  | 18:00-20:00 | Fußball Ü18<br>(Außenanlage)    |
| 16:00-17:00 | Eltern-Kind-Turnen<br>2-4 Jahre   | 17:00-18:00 | Ballschule<br>5 - 8 Jahre                          | 15:30-16:30 | Bodyshape mit<br>Baby             | 17:00-18:00 | Trampolin<br>ab 6 Jahre                        | 18:00-19:00 | Cheerdance<br>ab 12 Jahre       |         |  |             |                                 |
| 16:00-17:00 | Trampolin<br>ab 6 Jahre           | 17:30-18:30 | Hip Hop Kids II<br>10-13 Jahre                     | 16:00-17:00 | Fußball<br>5-8 Jahre              | 17:00-18:00 | Kinderturnen<br>8-10 Jahre                     | 18:00-19:00 | Lauftreff                       |         |  |             |                                 |
| 16:45-17:45 | Trampolin<br>ab 6 Jahre           | 18:00-20:00 | Radsporttreff<br><small>Schönerl.Weg/Panke</small> | 16:00-17:00 | Mädchen-Fußball<br>1. - 3. Klasse | 17:00-18:00 | Kinderturnen<br>4-6 Jahre                      | 18:00-19:00 | Handball                        |         |  |             |                                 |
| 17:00-18:00 | Eltern-Kind-Turnen<br>2-4 Jahre   | 18:00-19:00 | Fit Ü 50   | 16:30-17:30 | Kinderturnen<br>4-6 Jahre         | 17:45-18:45 | Pilates  | 19:00-20:00 | Badminton / TT<br>Jugend        |         |  |             |                                 |
| 18:00-19:00 | Handball                          | 18:30-19:30 | Hip Hop Teens<br>ab 13 Jahre                       | 17:00-18:00 | Einrad<br>Anfänger                | 18:00-19:30 | Leichtathletik<br>8-14 Jahre                   | 19:00-20:00 | Fit ins<br>Wochenende           |         |  |             |                                 |
| 19:00-20:00 | Hockey<br>10-12- J.               | 19:00-20:00 | Body & Balance                                     | 17:00-18:00 | Fußball<br>9-14 Jahre             | 18:00-19:00 | HIIT   | 20:00-22:00 | Badminton<br>Tischtennis        |         |  |             |                                 |
| 19:00-20:00 | Aerobik                           | 19:00-19:45 | REHA<br>Orthopädie                                 | 17:30-18:30 | Zirkusschule<br>7-13 Jahre        | 18:00-19:30 | Trampolin<br>Erwachsene                        |             |                                 |         |  |             |                                 |
| 20:00-21:00 | Dance Aerobic                     | 20:00-21:00 | Bodyshape  | 18:00-19:00 | Einrad<br>Fortgeschritten         | 18:45-19:45 | Wirbelsäulen-<br>gymnastik                     |             |                                 |         |  |             |                                 |
| 20:00-21:00 | Yoga                              | 20:00-21:30 | Männer Fitness                                     | 18:00-19:00 | Step-<br>Aerobic                  | 19:00-20:00 | Zirkel-<br>training                            |             |                                 |         |  |             |                                 |
| 20:00-22:00 | Volleyball Ü18<br>Fortgeschritten | 20:00-21:00 | Zumba  | 18:30-19:15 | REHA<br>Orthopädie                | 19:30-22:00 | Volleyball Ü18<br>Fortgeschritten              |             |                                 |         |  |             |                                 |
| 20:00-21:30 | Volleyball Ü18<br>Just for Fun    |             |  | 19:00-20:00 | Workout                           | 19:30-20:30 | Dance Workshop                                 |             |                                 |         |  |             |                                 |
|             |                                   |             |  | 19:30-20:30 | Kraftzirkel                       | 20:00-20:45 | REHA<br>Orthopädie                             |             |                                 |         |  |             |                                 |
|             |                                   |             |  | 20:00-20:30 | Bauchexpress                      | 20:30-21:30 | Modern Jazz Dance                              |             |                                 |         |  |             |                                 |
|             |                                   |             |  | 20:00-22:00 | Badminton<br>Tischtennis          |             |  |             |                                 |         |  |             |                                 |

| <u>Unsere Sportstätten</u>                     |
|--|
| Sporthalle AHF<br>Bedeweg 1                    |
| AULA AHF<br>Bedeweg 1                          |
| Außentreffpunkte                               |
| Physiotherapie Kortschlag<br>Achillesstraße 53 |
| Geschäftsstelle                                |
| TURM Albatros<br>Busonistr. 136                |
| Robert-Havemann-Gym<br>Achillesstr. 79         |
| Grundschule Alt-Karow<br>Bahnhofstr. 32        |
| <del>Kurs derzeit voll</del>                   |
| ehemal. Hufeland Karower-<br>Chaussee          |
| Anmeldung per E-Mail über<br>Geschäftsstelle   |