

# 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	11:30-12:30	Walking / Nordic Walking	16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre			09:30-10:30	Zumba
08:30-09:15	REHA Orthopädie	15:30-16:30	Gigong im Sitzen	09:25-10:10	REHA Orthopädie	09:30-10:30	Senioren-sport	16:00-17:00	Cheerdance 6-9 Jahre			10:00-12:00	Sonntagssport (Okt.-Ostern)
09:30-10:30	Nordic Walking für Einsteiger	16:00-17:00	Eltern-Kind-Tanz 2 - 4 Jahre	10:15-11:15	Fit in den Tag	16:00-17:00	Kinder-Turnclub 6-7 Jahre	17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre			17:00-18:00	Fußball Jugend (Außenanlage)
09:30-10:15	REHA Orthopädie	16:30-17:30	Hip Hop Kids I 6-10 Jahre	10:20-11:05	REHA Orthopädie	16:00-17:00	Kindergarten- Fußball (4 Jahre)	17:00-18:00	Cheerdance 9-12 Jahre			18:00-20:00	Fußball Ü18 (Außenanlage)
10:30-11:15	REHA Orthopädie	16:00-17:30	Leichtathletik 6-12 Jahre	15:30-16:30	Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre	16:00-17:00	Trampolin ab 6 Jahre	18:00-19:00	Cheerdance ab 12 Jahre				
16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	17:00-18:00	Ballschule 5 - 8 Jahre	16:00-17:00	Fußball 5-8 Jahre	16:30-17:30	Vitalgymnastik	18:00-19:00	Lauftreff				
16:00-17:00	Trampolin ab 6 Jahre	17:30-18:30	Hip Hop Kids II 10-13 Jahre	16:00-17:00	Mädchen-Fußball 1. - 3. Klasse	17:00-18:00	Trampolin ab 6 Jahre	18:00-19:00	Handball				
16:45-17:45	Trampolin ab 6 Jahre	11:00-13:00	Radsporttreff Schönerl.Weg/Panke	16:30-17:30	Kleinkindturnen 4-6 Jahre	17:00-18:00	Turnen 8-10 Jahre	19:00-20:00	Badminton / TT Jugend				
17:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	18:00-19:00	Einrad	17:00-18:00	Basketball	17:00-18:00	Kinderturnen 4-6 Jahre	19:00-20:00	Fit ins Wochenende				
18:00-19:00	Handball	18:00-19:00	Fit Ü 50	17:00-18:00	Fußball 9-14 Jahre	17:45-18:45	Pilates	20:00-21:00	In Shape				
19:00-20:00	Hockey Fortg.. 10-12- J.	18:30-19:30	Hip Hop Teens ab 13 Jahre	17:30-18:30	Zirkusschule 7-13 Jahre	18:00-19:30	Leichtathletik 8-14 Jahre	20:00-22:00	Badminton Tischtennis				
19:00-20:00	Aerobik	19:00-20:00	Body & Balance	18:00-19:00	Hockey Neueinsteiger	18:00-19:00	HIIT						
18:30-19:45	Modern Line Dance	19:00-19:45	REHA Orthopädie	18:00-19:00	Step- Aerobic	18:00-19:30	Trampolin Erwachsene						
20:00-21:00	Dance Aerobic	20:00-21:00	Body Shape	18:30-19:15	REHA Orthopädie	18:45-19:45	Wirbelsäulen- gymnastik						
20:00-21:00	Yoga	20:00-21:30	Männer Fitness	19:00-20:00	Workout	19:00-20:00	Zirkel- training						
20:00-22:00	Volleyball Ü18 Fortgeschritten	20:00-21:00	Zumba	19:30-20:30	Kraftzirkel	19:30-22:00	Volleyball Ü18 Fortgeschritten						
20:00-21:30	Volleyball Ü18 Just for Fun			20:00-20:30	Bauchexpress	19:30-20:30	Dance Workshop						
				20:00-22:00	Badminton Tischtennis	20:00-20:45	REHA Orthopädie						
						20:30-21:30	Modern Jazz Dance						

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