

# Sporttreff Karower Dachse e.V. - Kursübersicht ab 01.06.2019

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 Kita-Fußball 4 - 6 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		18:00-20:00 Fußball Ü18
16:45-17:45 Trampolin ab 6 Jahre	16:00-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1 - 2 Jahre	16:00-17:00 Fußball ab 6 Jahre	16:30-17:30 Vitalgymnastik	17:00-18:00 Cheerdance 9 - 12 Jahre		
17:00-18:00 Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre	16:00-17:30 Leichtathletik 6 - 12 Jahre	16:30-17:30 Kinderturnen 4 - 6 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 6 Jahre	17:00-18:00 Einrad Anfänger	17:00-18:00 Kinderturnen 8 - 10 Jahre	18:00-19:00 Laufftreff		
18:30-19:45 Yoga	17:00-18:00 Hip Hop Kids I 6 - 10 Jahre	17:00-18:00 Fußball 9 - 12 Jahre	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	17:30-18:30 Zirkusschule 7 - 13 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	18:00-19:00 Einrad Fortgeschritten	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 Step-Aerobic	18:00-19:00 HIIT	20:00-22:00 Badminton Tischtennis		
20:00-21:00 Yoga	18:00-20:00 Radsporttreff Schönerl.Weg/ Panke	18:30-19:15 Power Rücken	18:00-19:30 Trampolin Erwachsene			
20:00-22:00 Volleyball ü18 Fortgeschritten	18:15-19:00 REHA Orthopädie	19:00-20:00 Workout	18:45-19:45 Wirbelsäulengymnastik			
20:00-21:30 Volleyball ü18 Just for Fun	19:00-20:00 Hip Hop Teens ab 13 Jahre	19:30-20:30 Kraftzirkel	19:00-20:00 Zirkeltraining			
	19:00-20:00 Body & Balance	20:00-20:30 Bauchexpress	20:00-22:00 Volleyball ü18 Fortgeschritten			
	19:15-20:00 REHA Orthopädie	20:00-22:00 Badminton Tischtennis	20:00-22:00 Handball (Mixed Erw.)			
	20:00-21:00 Bodyshape					
	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

