



# Verein für Rehasport und Gesundheitsförderung e.V.

<b>Montag</b>	08:00 - 08:45	Wassergymnastik im Schwimmbad Logehof, Mulsum
	20:00 - 21:00	Zumba für Erwachsene und Teenies
<b>Dienstag</b>	09:00 - 10:00	Gymnastik Rehasport
	10:15 - 11:15	Gymnastik Rehasport
	16:00 - 17:00	Gymnastik Rehasport
	17:00 - 18:30	Muskelaufbau-Training am Gerät
	18:30 - 19:30	Gymnastik Rehasport
	19:45 - 20:45	AROHA®
	<b>Mittwoch</b>	07:30 - 08:30
09:00 - 10:00		Koronarsport
10:15 - 11:15		Rehasport- Stuhlgymnastik Knie und Hüfte
18:00 - 19:00		Gymnastik Rehasport
19:30 - 20:30		Gymnastik Rehasport
<b>Donnerstag</b>	11:30 - 12:15	Aquajogging, im Schwimmbad Logehof, Mulsum
<b>Freitag</b>	<b>ZUMBAatomic® und ZUMBA® fitness im Vereinshaus in Kutenholz:</b>	
	15:00 - 16:00	Kindertanzen
	16:00 - 17:00	ZUMBAatomic® für Kinder im Vorschulalter
	17:30 - 19:00	ZUMBAatomic® für Teenies
	<b>Gesundheitssport im Schwimmbad, Mulsum:</b>	
	17:00 - 17:45	Schwimmlerngruppe I für Kinder im Schulalter
	17:45 - 18:30	Schwimmlerngruppe II für Kinder im Schulalter
	18:30 - 19:15	Wassergymnastik
	19:15 - 20:00	AquaPower
	<b>Samstag</b>	09:00 - 09:45
09:45 - 10:30		Babyschwimmen II Schwimmbad Logehof, Mulsum
10:30 - 11:15		Babyschwimmen Schwimmbad Logehof, Mulsum
11:15 - 12:00		Eltern und Kindschwimmen für Kleinkinder ab 1 1/2 Jahren im Schwimmbad Logehof, Mulsum