

Tag	Uhrzeit	Sportart	Leitung	Gruppe
Montag	18.00 – 19.00 18.30 – 19.30 19.30 – 21.00 20.00 – 21.15	Nordic Walking, Treffpunkt Sportplatz S'dorf Step-Aerobic Volleyball Entspannung mit Yoga-Einheiten, Wietkamphalle	Bärbel Harjans Karin Eilering Sabine Freytag Karin Eilering	Frauen u. Männer Frauen Frauen Frauen u. Männer
Dienstag	08.30 – 09.30 09.00 – 10.00 18.30 – 19.30 18.30 – 19.30 19.30 – 20.30 19.30 – 20.30	Fitnessgymnastik Reha-Sport Wirbelsäule, Halle 2 „Pilates“-Kursus, Halle 2 Fitnessgymnastik, Halle 1 Fitnessgymnastik, Halle 1 „Fit and Fun“, Halle 2	Ellen Voß Karin Eilering Karin Eilering Annegret Kortmann Annegret Kortmann Sandra Holbein	Frauen Frauen u. Männer Frauen Frauen Frauen Frauen
Mittwoch	14.30 – 16.30 18.30 – 19.30 19.30 – 20.30 20.30 – 22.00	Seniorengymnastik Rückenfit, Halle 2 Powergymnastik Volleyball Herren	Ellen Voß Burcin Schulz Burcin Schulz Günter Busmann	Frauen Senioren Frauen Frauen Männer
Donnerstag	18.00 – 19.00 18.20 – 19.20 18.30 – 19.30 20.30 – 22.00	Nordic Walking, Treffpunkt Sportplatz S'dorf Reha-Sport Wirbelsäule, Halle 2 „Sie und Er“, Halle 1 Volleyball für junge Damen, Halle 2	Bärbel Harjans Karin Eilering Annegret Kortmann Sabine Gerberding (Lübbermann)	Frauen u. Männer Frauen u. Männer Frauen u. Männer Mädchen u. Damen
Freitag	18.30 – 19.30	Fit für Männer	Sandra Holbein	Männer
REHA Koronarsport, Wassergymnastik, Orthopädie WBS. Info: Karin Eilering, Tel. 2215				
Montag	13.30 – 14.15 14.15 – 15.00 15.00 – 15.45 15.45 – 16.30 16.30 – 17.15	Wassergymnastik im Vechtebad Schüttdorf Wassergymnastik im Vechtebad Schüttdorf Wassergymnastik im Vechtebad Schüttdorf Wassergymnastik im Vechtebad Schüttdorf Wassergymnastik im Vechtebad Schüttdorf	Frank Schenkbiel Frank Schenkbiel Karin Eilering und Burcin Schulz Karin Eilering und Burcin Schulz Frank Schenkbiel	Frauen u. Männer Frauen u. Männer Frauen u. Männer Frauen u. Männer Frauen u. Männer
Donnerstag	19.45 – 20.45	REHA Koronarsport und REHA Orthopädie, Wietkamphalle Schüttdorf, mit ärztlicher Aufsicht Parallel zwei Gruppen, wechselnde Leitung: Ilka Wilbrand, Karin Eilering, Sandra Holbein		
Samstag	09.15 – 10.00 10.00 – 10.45	Wassergymnastik im Vechtebad Schüttdorf Wassergymnastik im Vechtebad Schüttdorf	Frank Schenkbiel Frank Schenkbiel	Frauen u. Männer Frauen u. Männer
Anmeldungen bei der Geschäftsstelle des SV SuSa, Am Dorfplatz 1. Tel. 05923 9883810. www.svsusa.de				