



Tag	Datum	Uhrzeit	Programm	Trainer	Ort
1. Woche, 29.KW					
Montag	15.07.2019	18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang u.weitere	Rather Waldstadion
		19:00-20:00	Kapow-Fitness	Eva Blumenkamp	Rather Waldstadion
Dienstag	16.07.2019	15:10-15:55	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		16:30-17:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		17:30-18:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		18:30-19:30	Balance-Swing(Mini-Tramp)	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
		19:30-20:30	Zumba-Fitness	Madeleine Wilfert	Rather Waldstadion
Mittwoch	17.07.2019	09:30-11:00	Senioren sport	Bernadeta Quasebarth	Rather Waldstadion
		18:00-19:30	Fitnessgymnastik	Bettina Landtau	TP "Buschhausen" Aaper Wald
		20:00-21:00	Zumba-Einsteiger	Madeleine Wilfert	Rather Waldstadion
Donnerstag	18.07.2019	19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Siggi Steffgen	Rather Waldstadion
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion
Freitag	19.07.2019	10:00-11:00	Bewegter Rücken	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
2.Woche, 30.KW					
Montag	22.07.2019	18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang u.weitere	Rather Waldstadion
		18:30-19:30	AROHA Schnuppern	Mechthild Jarosch	Rather Waldstadion
		19:30-20:30	STRONG by Zumba	Eva Blumenkamp	Rather Waldstadion
Dienstag	23.07.2019	15:10-15:55	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		16:30-17:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		17:30-18:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		18:30-19:30	Balance-Swing(Mini-Tramp)	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
		19:30-20:30	AROHA Schnuppern	Mechthild Jarosch	Rather Waldstadion
Mittwoch	24.07.2019	09:30-11:00	Senioren sport	Bernadeta Quasebarth	Rather Waldstadion
		18:00-19:30	Fitnessgymnastik	Bettina Landtau	TP "Buschhausen" Aaper Wald
Donnerstag	25.07.2019	19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Siggi Steffgen	Rather Waldstadion
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion
Freitag	26.07.2019	10:00-11:00	Bewegter Rücken	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
3.Woche, 31.KW					
Montag	29.07.2019	18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang u.weitere	Rather Waldstadion
		18:30-19:30	AROHA Schnuppern	Mechthild Jarosch	Rather Waldstadion
		19:30-20:30	Kapow-Fitness	Eva Blumenkamp	Rather Waldstadion
Dienstag	30.07.2019	15:10-15:55	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		16:30-17:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		17:30-18:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		18:30-19:30	Balance-Swing(Mini-Tramp)	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
		19:30-20:30	AROHA Schnuppern	Mechthild Jarosch	Rather Waldstadion
Mittwoch	31.07.2019	09:30-11:00	Senioren sport	Bernadeta Quasebarth	Rather Waldstadion
		18:00-19:30	Fitnessgymnastik	Bettina Landtau	TP "Buschhausen" Aaper Wald
		18:30-19:30	Faszien-Fitness / Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
Donnerstag	01.08.2019	19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Siggi Steffgen	Rather Waldstadion
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion
Samstag	03.08.2019	12:00-13:00	Bewegter Rücken	Claudia Näckel	Gymraum Rather Waldstadion

4.Woche, 32.KW					
Montag	05.08.2019	18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang u.weitere	Rather Waldstadion
		19:00-20:00	Kapow-Fitness	Eva Blumenkamp	Rather Waldstadion
Dienstag	06.08.2019	15:10-15:55	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		16:30-17:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		17:30-18:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		19:00-20:00	Zumba-Fitness	Madeleine Wilfert	Rather Waldstadion
Mittwoch	07.08.2019	18:00-19:30	Fitnessgymnastik	Bettina Landtau	TP "Buschhausen" Aaper Wald
		18:30-19:30	Faszien-Fitness / Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
		20:00-21:00	Zumba Einsteiger	Madeleine Wilfert	Rather Waldstadion
Donnerstag	08.08.2019	19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Siggi Steffgen	Rather Waldstadion
		19:00-20:30	Outdoor-Fitness	Marvin Pfaff	Rather Waldstadion
Freitag	09.08.2019	10:00-11:00	Bewegter Rücken	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
Samstag	10.08.2019	13:00-14:00	Stretching	Misha Melnyk	Gymraum Rather Waldstadion
5.Woche, 33.KW					
Montag	12.08.2019	18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang u.weitere	Rather Waldstadion
		18:30-19:30	AROHA Schnuppern	Mechthild Jarosch	Rather Waldstadion
Dienstag	13.08.2019	15:10-15:55	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		16:30-17:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		17:30-18:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		18:00-19:00	AROHA Schnuppern	Mechthild Jarosch	Rather Waldstadion
Mittwoch	14.08.2019	18:30-19:30	Faszien-Fitness/Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
Donnerstag	15.08.2019	19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Siggi Steffgen	Rather Waldstadion
Samstag	17.08.2019	12:00-13:00	Bewegter Rücken	Claudia Näckel	Gymraum Rather Waldstadion
6.Woche, 34.KW					
Montag	19.08.2019	18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang u.weitere	Rather Waldstadion
Dienstag	20.08.2019	15:10-15:55	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		16:30-17:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		17:30-18:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
Mittwoch	21.08.2019	18:30-19:30	Faszien-Fitness/Reha	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
Donnerstag	22.08.2019	19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Siggi Steffgen	Rather Waldstadion
Freitag	23.08.2019	10:00-11:00	Bewegter Rücken	Claudia Näckel	Rather Waldstadion
Samstag	24.08.2019	13:00-14:00	Stretching	Misha Melnyk	Gymraum Rather Waldstadion
7.Woche, 35.KW					
Montag	26.08.2019	18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang u.weitere	Rather Waldstadion
Dienstag	27.08.2019	15:10-15:55	Reha Neurologie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		16:30-17:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion
		17:30-18:30	Reha Orthopädie	Uschi Choinowski	Rather Waldstadion

Liebe Teilnehmer, bitte bringt zu jeder Sporteinheit im Sommer immer genügend Wasser und mindestens eine Gymnastikmatte mit. Somit kann ziemlich störungsfrei trainiert werden.

Liebe Trainer und Übungsleiter, bitte erfasst auf jeden Fall in einer separaten Sommerliste die Teilnehmer, die zu Euch kommen. Wer nicht Mitglied im Verein ist, der muss sich im Büro bei mir eine "10er Karte" für € 80,00 kaufen.

Im Sommer stehen uns keine Umkleidekabinen zur Verfügung, ganz besonders am Montag, da an diesem Tag auf der Anlage "Ruhetag" ist, daher bitte in Sportzeug kommen.

Für den Samstag ist von 12 - 15 Uhr der Gymnastikraum reserviert.