

Sport & Spass Uetersen e.V.

- Angebot für Erwachsene -

Tag	Angebot	Uhrzeit	Halle	Trainer/Ansprechpartner
Montag	Nordic-Walking	9.00 - 10.00	Scheune L. Tannen	Asta Ollek
	Yoga am Vormittag	9.00 - 10.30	Kleine Stadthalle	Vorerst keine Stunden
	Breitensport für Senioren	18.00 - 19.00	Parkstr. 1 a	Elke Krönke
	Bechterew/Reha	19.00 - 20.00	Berliner Straße	Jörg Blank
	Volleyball für Erwachsene	20.00 - 22.00	Parkstraße 1 b	Sigrid Brammann
	Dienstag	Walking	9.00 - 10.00	Scheune L. Tannen
Yoga		17.45 - 19.15	Kl. Stadthalle Uetersen	Vorerst keine Stunden
Schwimmen für Jedermann		21.00 - 22.00	Kl. Sand	Claudia Fritz
Wassergymnastik		21.00 - 22.00	Schwimmhalle	Christine Möller
Mittwoch	Rücken- und Funktionsgymnastik	8.30 - 9.30	Turnhalle Jahnstraße	Gudrun Schwabe
	Älter und Beweglich (Seniorengymn.)	15.00 - 16.00	Berliner Straße	Christine Möller
	Yoga	19.30 - 21.00	Kleine Stadthalle	Andrea Malagon
	Badminton	18.30 - 20.00	Berliner Straße	Ingo Asmus
	Pilates	20.00 - 21.00	Berliner Straße	Gudrun Schwabe
Donnerstag	Fitness- und Gesundheitssport	18.00 - 19.00	Berliner Straße	Christiane Hansen
	Hockey für Erwachsene	19.00 - 20.00	Berliner Straße	Rainer Gehrt
	Funktionelles Zirkeltraining	20.00 - 21.30	Berliner Straße	Gudrun Schwabe und Rainer Gehrt
Freitag	Er & Sie Fitness	20.00 - 22.00	Berliner Straße	Rita Saß
	Spaß-Fußball nur für Männer	20.00 - 21.45	Parkstr. 1 a	Manfred Hechler
	Schwimmen für Jedermann	20.00 - 21.00	Schwimmhalle	Aneta Gehrt
	Wassergymnastik	20.00 - 21.00	Schwimmhalle	Aneta Gehrt
	Aqua-Power (Kurs) Ankündigung siehe "Kurse"	20.00 - 21.00	Schwimmhalle	Christiane Hansen
	Sonntag	Xco-Fitness-Walking	9.00 - 10.00	Scheune L. Tannen
Zusätzlich	Reha-Sport: Mattentraining	Bitte bei Pro-Gesundheit melden!	Pro Gesundheit	Zentrum für Bewegung und Prävention mit ärztl. Verordnung
	Reha-Sport-Plus: Gerätetraining	BITTE BEI PRO-Gesundheit melden!	Pro Gesundheit	Zusatzbeitrag: mtl. 20,00€ (1x wöchentliches Training)

Geschäftsstelle Sport & Spass Uetersen: Großer Sand 34, 25436 Uetersen, Telefon: 04122/45062; www.sus-uetersen.de; Mail: susuetersen@aol.com

Öffnungszeiten: Montag u. Mittwoch: 17.30-19.00 Uhr, Donnerstag: 15.30-17.00 Uhr