

Donnerstag

Gesundheitssport

- 11:00 - 11:45 Uhr Reha nach Krebserkrankung
11:15 - 12:00 Uhr Reha Fit
17:00 - 17:45 Uhr Reha bei Asthma
17:00 - 17:45 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
17:45 - 18:45 Uhr Sport 50+

Kampfsport

- 17:00 - 18:30 Uhr Karate Wadō-Ryū ab 6J
18:30 - 20:00 Uhr Karate Wadō-Ryū Jugdl./Erw.

Group Fitness

- 18:00 - 19:00 Uhr Zumba
19:00 - 20:00 Uhr Bauch-Beine-Po

Freitag

Gesundheitssport

- 09:00 - 09:45 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
10:00 - 10:45 Uhr Reha bei Osteoporose
15:00 - 16:00 Uhr QiGong (alle 4 Wochen)
16:15 - 17:00 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
17:15 - 18:00 Uhr Rehasport für Kinder
18:15 - 19:00 Uhr Resilienz-Sport

Tanzsport

- 16:00 - 16:45 Uhr Kinder tanzen mit ihren Eltern
1-3J
16:45 - 17:30 Uhr Kindertanz ab 6J



Stundenplan

Bülowstraße

gültig ab November 2023

SV Concordia Wilhelmshaven e.V.

Bülowstraße 13-15
26384 Wilhelmshaven
Tel.: 04421 747225

www.sv-concordia-whv.de
kontakt@sv-concordia-whv.de

Montag

Gesundheitssport

- 09:00 - 09:45 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
10:00 - 10:45 Uhr Reha bei Osteoporose
11:15 - 12:00 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
18:30 - 19:15 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
18:30 - 19:15 Uhr Entlastungssport KGS

Kampfsport

- 17:30 - 18:30 Uhr Selbstbehauptung /
Selbstverteidigung für Frauen
19:30 - 20:45 Uhr Jiu-Jitsu ab 14J Anf. u. Fortg.

Group Fitness

- 10:00 - 11:00 Uhr Pilates
17:00 - 18:30 Uhr Nordic Walking Laufftreff
17:30 - 18:30 Uhr Zumba
17:30 - 18:30 Uhr Yogalates

Tanzsport

- 16:30 - 17:15 Uhr Kindertanz 3-6Jahre
18:00 - 19:30 Uhr Irish Dance Jugendliche
19:00 - 19:45 Uhr Orientalischer Tanz Fortg.
(Mittelalter/Tribal)
19:45 - 21:00 Uhr Orientalischer Tanz Anf.
(Mittelalter/Tribal)
19:30 - 20:30 Uhr Orientalischer Tanz Fortg
(Klassisch)

Dienstag

Gesundheitssport

- 09:00 - 09:45 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
10:00 - 10:45 Uhr Reha bei Lungenleiden
11:00 - 11:45 Uhr Reha Neurologie
17:00 - 17:45 Uhr Rehasport für junge
Erwachsene
17:15 - 18:00 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
18:00 - 19:00 Uhr Rückengymnastik vorbeugend
18:00 - 18:45 Uhr Rehasport im Sitzen
19:15 - 20:00 Uhr Resilienz-Sport

Kampfsport

- 17:30 - 20:00 Uhr BSC Black-Dragon

Group Fitness

- 18:00 - 19:00 Uhr Bauch-Beine-Po
19:15 - 20:15 Uhr Deep Work

Mittwoch

Gesundheitssport

- 09:00 - 09:45 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
10:00 - 10:45 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
11:00 - 12:00 Uhr QiGong 60+
16:00 - 16:45 Uhr Reha neue Hüfte / neues Knie
17:00 - 17:45 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
17:00 - 18:00 Uhr Grenzenlos Fit 60+
18:00 - 18:45 Uhr Reha Wirbelsäulenerkrankung
19:00 - 19:45 Uhr Reha Neurologie

Kampfsport

- 18:00 - 19:30 Uhr Jiu-Jitsu ab 14J Anf. u. Fortg.

Group Fitness

- 09:00 - 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po
10:00 - 11:00 Uhr Pilates
18:00 - 19:00 Uhr Pilates

Tanzsport

- 16:30 - 19:00 Uhr Orientalischer Tanz
(Samsara)
18:30 - 20:30 Uhr Irish Dance