

## SGR Flensburg---Reha geeignetes Sportangebot

**Kontakt: Uschi Langenberg — 0176 66 30 81 80 — [sgr.flensburg-zweite@gmx.de](mailto:sgr.flensburg-zweite@gmx.de)**

**Kontakt: Niko Schilinski — Sportwart — 0461-62413 — [nikoschilinski7@gmail.com](mailto:nikoschilinski7@gmail.com)**

| Montag                                                                           | Dienstag                                                                      | Mittwoch                                                                                                           | Donnerstag                                                | Sonntag                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <u>Campusbad</u>                                                                 | <u>Campusbad</u>                                                              | <u>Campusbad</u>                                                                                                   | <u>Campusbad</u>                                          |                                                                    |
| Wassergymnastik                                                                  | Wassergymnastik                                                               |                                                                                                                    |                                                           |                                                                    |
| Victoria<br>10.15-11.00 1.Gruppe<br>11.00-11.45 2.Gruppe<br>11.45-12.30 3.Gruppe | Heidi<br>10.45-11.30 1.Gruppe<br>11.30-12.15 2.Gruppe<br>12.15-13.00 3.Gruppe |                                                                                                                    |                                                           |                                                                    |
| Torsten<br>12.30-13.15 1.Gruppe<br>13.15-14.00 2.Gruppe                          | Wassergymnastik<br>Susanne<br>18.00-18.45 1.Gruppe<br>18.45-19.30 2.Gruppe    | Aqua-Jogging<br>Torsten<br>14.30-15.15 1.Gruppe<br>15.15-16.00 2.Gruppe                                            | Aqua-Jogging<br>Torsten<br>13.30-14.15<br>Wassergymnastik | Sportabzeichen<br>Termin-Vereinbarung<br>und Abnahme durch         |
| Aqua-Jogging<br>Diana<br>11.15-12.00 1.Gruppe<br>12.00-12.45 2.Gruppe            | Anka<br>19.30-20.15 1.Gruppe<br>20.15-21.00 2.Gruppe                          | Wassergymnastik<br>Karen<br>15.00-15.45 1.Gruppe<br>16.00-16.45 2.Gruppe                                           | Karen<br>14.00-14.45 1.Gruppe<br>15.00-15.45 2.Gruppe     | Rainer<br>Niko<br>Kontakt: 0461-62413<br>nikoschilinski7@gmail.com |
| Jörgensbyskolen                                                                  | Aqua-Jogging<br>Karen<br>19.00-19.45 1.Gruppe<br>19.45-20.30 2.Gruppe         | Aqua-Jogging<br>Susanne<br>20.00-20.45 1.Gruppe<br>20.45-21.30 2.Gruppe                                            |                                                           |                                                                    |
| Orthopädische Gymnastik                                                          | Wassergymnastik                                                               |                                                                                                                    |                                                           |                                                                    |
| Heidi<br>17.00-18.00 1.Gruppe<br>18.00-19.00 2.Gruppe                            | Torsten<br>20.00-20.45 1.Gruppe<br>20.45-21.30 2.Gruppe                       |                                                                                                                    |                                                           |                                                                    |
|                                                                                  | Orthopädisches Schwimmen                                                      |                                                                                                                    |                                                           |                                                                    |
|                                                                                  | Torsten<br>Frithjof<br>20.00-21.00                                            | Pestalozzischule<br>Orthopädische Gymnastik Rückenschule<br>Marion<br>17.00-17.45 1.Gruppe<br>17.45-18.30 2.Gruppe |                                                           |                                                                    |
| AWO Servicehaus Sandberg                                                         |                                                                               | Stepper Fitness                                                                                                    |                                                           |                                                                    |
| Hockergymnastik                                                                  |                                                                               | Marion<br>18.30-19.15                                                                                              |                                                           |                                                                    |
| Torsten<br>17.30-18.15 1.Gruppe<br>18.15-19.00 2.Gruppe                          |                                                                               |                                                                                                                    |                                                           |                                                                    |
| Wo Schwarz                                                                       |                                                                               |                                                                                                                    |                                                           |                                                                    |
| Was Blau                                                                         |                                                                               |                                                                                                                    |                                                           |                                                                    |
| Wer Grün                                                                         |                                                                               |                                                                                                                    |                                                           |                                                                    |

Stand: 2025-07-01A