

## Abteilung Behinderten- und Rehabilitationssport des Hastener Turnverein 1871 e.V.

### **Sport im Wasser (nur mit Anmeldung)**

**Tel. : 02191- 80682 ( 10-12 Uhr)**

#### Für Erwachsene :

<b>Schwimmen, Ausdauertraining(E)</b>	Lydia Eles, Tel.: 28980	MO 15.00 – 15.45 Uhr Sportbad am Stadtpark
<b>Wassergymnastik</b>	Lydia Eles, Tel.: 28980	MO 15.45 – 16.30 Uhr Sportbad am Stadtpark
<b>Aquafit bei Adipositas</b>	Ulla Czerwonka, Tel.: 34 95 01	MO 21.00 – 21.45 Uhr Sportbad am Stadtpark
<b>Wassergymnastik</b>	Elke Götz, Tel.: 80872	DIE 17.15 – 18.00 Uhr Sportbad am Stadtpark
<b>Schwimmen, Ausdauertraining(E)</b>	Tobias Margenberg Tel. 02196/884648	DIE 17.15 – 18.00 Uhr Sportbad am Stadtpark
<b>Schwimmen, Aqua-Jogging</b>	Ulla Czerwonka, Tel.: 34 95 01	MI 17.15 – 18.00 Uhr H <sup>2</sup> O, RS-Lennep
<b>Schwimmen, Aqua-Jogging</b>	Katrin Czerwonka	MI 18.00 – 18.45 Uhr H <sup>2</sup> O, RS-Lennep
<b>Schwimmen, Aqua-Jogging</b>	Ulla + Katrin Czerwonka Tel.: 34 95 01	MI 18.45 – 19.00 Uhr H <sup>2</sup> O, RS-Lennep
<b>Wassergymnastik</b>	Elke Götz, Tel.: 80872	FR 15.00 – 15,45 Uhr Sportbad am Stadtpark
<b>Wassergymnastik</b>	R. Margenberg Tel. 02196/884648	FR 16.30 – 17.15 Uhr Sportbad am Stadtpark

#### Für Kinder und Jugendliche :

<b>Wassergewöhnung Schwimmen lernen</b>	Elke Götz, Tel.: 80872	DIE 18.00 – 18.45 Uhr Sportbad am Stadtpark
<b>Schwimmen; Ausdauertraining</b>	Sacha Popko	MI 17:15 – 18:00 Uhr Sportbad am Stadtpark
<b>Wassergewöhnung und Schwimmen lernen</b>	R. Margenberg Tel. 02196/884648	FR 17.15 – 18.00 Uhr Sportbad am Stadtpark
<b>Schwimmen; Ausdauertraining</b>	R. Margenberg Tel. 02196/884648	FR 18.00 – 18.45 Uhr Sportbad am Stadtpark

. Bitte zum Umkleiden und Duschen 15 Minuten vorher eintreffen / Mittwoch nur gemeinsamer Einlass in H<sup>2</sup>O für BRS – Mitglieder.