

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
07:45-08:30 <b>Aqua Vital</b> <i>Vereinsmitglieder</i> Oberpleis				07:45-08:30 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Re(h)aktiv e.V.</b>  <b>Kursplan</b>  Stand: März 2018  <a href="http://www.rehaktiv-gesundheitssport.de">www.rehaktiv-gesundheitssport.de</a></p> </div>
08:30-09:15 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis				08:30-09:15 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis	
09:15-10:00 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis		08:00-09:00 <b>Nordic Walking</b> <i>Gesundheitssport</i> Oelinghoven	09:00-11:00 <b>Aktiv, auch wenn das ICH verwischt</b>	09:00-09:45 <b>Beckenbodengymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oelinghoven	09:15-10:00 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis
10:00-10:45 <b>Aqua Vital</b>  <i>Vereinsmitglieder</i> Oberpleis	10:00-10:45 <b>Hüfte und Knie - Beweglich wie nie!</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Sankt Augustin	10:00-11:00 <b>In-takt - Beweglich wie nie</b>  <i>Gesundheitssport</i> Oelinghoven	<i>Rehasport für Menschen mit Demenz</i> Seniorenhaus Stieldorf	10:00-11:00 <b>Rehasport</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Oelinghoven	10:00-10:45 <b>Wassergymnastik</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis
	10:45-11:30 <b>Schulter, Rücken, Beine</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Sankt Augustin		15:00-16:00 <b>Nordic Walking &amp; Walking</b>  <i>Gesundheitssport</i> Stieldorf	11:15-12:30 <b>Aktiv bei Schlaganfall, MS &amp; Co.</b>  <i>Rehasport Neurologie</i> Oelinghoven	<p><b>Wandertreff,</b> Monatlich Samstag oder Sonntag. Termine, Routen und Startzeiten entnehmen Sie bitte unserem Wanderflyer, unserer Homepage oder der Tagespresse.</p>
16:45-17:45 <b>Die verRÜCKtEN Kids</b>  <i>Gesundheitssport</i> Stieldorf	17:00-18:00 <b>Bewegt durch den Alltag</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf		16:15-17:00 <b>Rehasport</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf	17:00-18:30 <b>YOGA XXL, sanft &amp; inklusiv</b>  <i>Entspannung</i> Rauschendorf	
18:00-19:00 <b>Rehasport</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf	18:00-19:00 <b>Mobil und beweglich bleiben</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf		17:00-18:00 <b>Gesundheitszirkel</b>  <i>Gesundheitssport</i> Stieldorf		
19:00-20:00 <b>Slashpipe</b>  <i>Gesundheitssport</i> Stieldorf			19:00-20:00 <b>Rehasport</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf	19:00-20:30 <b>Auszeit vom Alltag und Zeit für Dich</b>  <i>Entspannung</i> Rauschendorf	
			20:00-21:00 <b>Mobil und bewegt in den Feierabend</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf		<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <p><b>Unsere Sportstätten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Stieldorf:</b></li> <li>➤ Familienzentrum Stieldorf, <i>Oelinghovener Straße 24</i></li> <li>➤ <b>Seniorenhaus Stieldorf</b></li> <li>➤ <i>Am Forstkreuz 10</i></li> <li>➤ <b>Rauschendorf:</b></li> <li>➤ CJD Kindergarten; <i>Rauschendorfer Straße 81</i></li> <li>➤ <b>Oelinghoven:</b></li> <li>➤ Dorfgemeinschaftshaus, <i>Zur Heide 29a</i></li> <li>➤ <b>Oberpleis:</b></li> <li>➤ Saunapark Siebengebirge, <i>Dollendorfer Str. 106-110</i></li> <li>➤ <b>Sankt Augustin:</b></li> <li>➤ Halle am Sportzentrum West, <i>Grantham Allee 27</i></li> </ul> </div>

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
07:45-08:30 <b>Aqua Vital</b> <i>Vereinsmitglieder</i> Oberpleis				07:45-08:30 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Re(h)aktiv e.V.</b>  <b>Kursplan</b>  Stand: März 2018  <a href="http://www.rehaktiv-gesundheitssport.de">www.rehaktiv-gesundheitssport.de</a></p> </div>
08:30-09:15 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis				08:30-09:15 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis	
09:15-10:00 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis		08:00-09:00 <b>Nordic Walking</b> <i>Gesundheitssport</i> Oelinghoven	09:00-11:00 <b>Aktiv, auch wenn das ICH verwischt</b>	09:00-09:45 <b>Beckenbodengymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oelinghoven	09:15-10:00 <b>Wassergymnastik</b> <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis
10:00-10:45 <b>Aqua Vital</b>  <i>Vereinsmitglieder</i> Oberpleis	10:00-10:45 <b>Hüfte und Knie - Beweglich wie nie!</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Sankt Augustin	10:00-11:00 <b>In-takt - Beweglich wie nie</b>  <i>Gesundheitssport</i> Oelinghoven	<i>Rehasport für Menschen mit Demenz</i> Seniorenhaus Stieldorf	10:00-11:00 <b>Rehasport</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Oelinghoven	10:00-10:45 <b>Wassergymnastik</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Oberpleis
	10:45-11:30 <b>Schulter, Rücken, Beine</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Sankt Augustin		15:00-16:00 <b>Nordic Walking &amp; Walking</b>  <i>Gesundheitssport</i> Stieldorf	11:15-12:30 <b>Aktiv bei Schlaganfall, MS &amp; Co.</b>  <i>Rehasport Neurologie</i> Oelinghoven	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Wandertreff,</b>  Monatlich Samstag oder Sonntag. Termine, Routen und Startzeiten entnehmen Sie bitte unserem Wanderflyer, unserer Homepage oder der Tagespresse.</p> </div>
16:45-17:45 <b>Die verRÜCKtEN Kids</b>  <i>Gesundheitssport</i> Stieldorf	17:00-18:00 <b>Bewegt durch den Alltag</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf		16:15-17:00 <b>Rehasport</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf	17:00-18:30 <b>YOGA XXL, sanft &amp; inklusiv</b>  <i>Entspannung</i> Rauschendorf	
18:00-19:00 <b>Rehasport</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf	18:00-19:00 <b>Mobil und beweglich bleiben</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf		17:00-18:00 <b>Gesundheitszirkel</b>  <i>Gesundheitssport</i> Stieldorf		
19:00-20:00 <b>Slashpipe</b>  <i>Gesundheitssport</i> Stieldorf			19:00-20:00 <b>Rehasport</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf	19:00-20:30 <b>Auszeit vom Alltag und Zeit für Dich</b>  <i>Entspannung</i> Rauschendorf	
			20:00-21:00 <b>Mobil und bewegt in den Feierabend</b>  <i>Rehasport Orthopädie</i> Stieldorf		<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <p><b>Unsere Sportstätten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Stieldorf:</b></li> <li>➤ Familienzentrum Stieldorf, <i>Oelinghovener Straße 24</i></li> <li>➤ <b>Seniorenhaus Stieldorf</b></li> <li>➤ <i>Am Forstkreuz 10</i></li> <li>➤ <b>Rauschendorf:</b></li> <li>➤ CJD Kindergarten; <i>Rauschendorfer Straße 81</i></li> <li>➤ <b>Oelinghoven:</b></li> <li>➤ Dorfgemeinschaftshaus, <i>Zur Heide 29a</i></li> <li>➤ <b>Oberpleis:</b></li> <li>➤ Saunapark Siebengebirge, <i>Dollendorfer Str. 106-110</i></li> <li>➤ <b>Sankt Augustin:</b></li> <li>➤ Halle am Sportzentrum West, <i>Grantham Allee 27</i></li> </ul> </div>