



Reha-Sportverein Großenkneten e.V.

Jasminweg 16 26197 Großenkneten

Tel.: 04435/5576 Fax.: 04435/918729

e-mail: rsvgrossenkneten@web.de

Unsere Übungsangebote :

Wirbelsäulengymnastik

- Alte Turnhalle Gr.kneten **Montags** von 18.00 - 19.00 Uhr
und 19.00 - 20.00 Uhr
- Alte Turnhalle Gr.kneten **Dienstagvormittags** von 9.00 - 10.00 Uhr (Übergewicht)
- Alte Turnhalle Gr.kneten **Dienstagvormittags** von 10.00 – 11.00 Uhr
- Turnhalle Grundschule Ahlhorn **Donnerstags** von 16.00 – 17.00 Uhr
18.00 – 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr

Warmwassergymnastik für Personen mit Wirbelsäulenerkrankungen (Wassertemp. ca. 31°)

- Schwimmhalle Grundschule Ahlhorn
Donnerstags in 3 Gruppen 20.00 - 20.30 Uhr / 20.30 - 21.00 Uhr
u. 21.00 - 21.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik bei 2 m Wassertiefe (Wassertemperatur ca. 27 Grad)

- Schwimmhalle Grundschule Ahlhorn
Freitags von 15.00 -16.00 Uhr

Nordic-Walking Kurse für Anfänger Info unter ☎ 04435-5140 bei Hergen Schritt

Nordic-Walking Lauftreff's

nach den Richtlinien DNV u.BSN mit einem Basic Instructor

- **Mittwochs** am Knetter Sand
02.Dezember - 01.Februar um 14.00 Uhr
02.Februar - 01.April um 16.00 Uhr
02.April - 15.Oktober um 17.45 Uhr
16.Oktober - 01.Dezember um 15.00 Uhr
- **Freitags** um 09.00 Uhr am 12 Apostelweg an den Fischeichen
(Zufahrt von Sage-Haast, bei Otte links, rechts über die A 29, dann links)
Sonntags um 09.45 Uhr Ahlhoner Fischeiche am Parkplatz
ehemals "Zum Karpfen" (Zufahrt von der B 213)

Weitere Auskünfte zum Nordic-Walking unter ☎ 04435-5140 bei Hergen Schritt

Tanzen mit Marga Kriesel **Montags** im Dorfgemeinschaftshaus Großenkneten
Efeuweg von 14.30 – 16.00 Uhr

Informationen bei Anke Koopmann ☎ 04435 - 5576

1. Vorsitzende: Anke Koopmann Jasminweg 16 26197 Großenkneten

Tel.: 04435/5576 Fax: 04435/918729 e-mail: rsvgrossenkneten@web.de

Bankverbindung: Landessparkasse zu Oldenburg (BLZ 28050100) Kt.Nr.: 000-371815