

## Übungszeiten der Behinderten-Sportgemeinschaft Herne 1955 e.V.

| Wochentag         | Übungszeiten  | Übungsgruppe  | Ort   |
|-------------------|---------------|---|---|
| <b>Montag</b>     | 16:30 - 18:00 | <b>Kinderturnen inklusiv</b>                          | Behinderten-Sport-Zentrum<br>Forellstraße   |
|                   | 16:30 - 17:30 | <b>Warmwassergymnastik</b>                            | Grundschule Flottmannstraße                 |
|                   | 17:00 - 20:00 | <b>Leistungs-Kegeln<br/>(nur ungerade Wochenzahl)</b> | Kegelbahn der Sporthalle<br>Wanne-Süd       |
|                   | 18:00 - 19:00 | <b>Krafttraining</b>                                  | Behinderten-Sport-Zentrum<br>Forellstraße   |
|                   | 18:00 - 22:00 | <b>Tischtennis</b>                                    | Behinderten-Sport-Zentrum<br>Forellstraße   |
|                   | 20:00 - 21:00 | <b>Warmwassergymnastik</b>                            | Schule Börsinghauser Straße                 |
| <b>Dienstag</b>   | 14:00 - 15:00 | <b>Warmwassergymnastik</b>                            | Seniorenzentrum St. Georg<br>Wörthstraße 15 |
|                   | 16:00 - 17:15 | <b>Individuelle Gymnastik<br/>für Erwachsene</b>      | Robert-Brauner-Schule<br>Bergstraße 93b     |
|                   | 17:15 - 18:15 | <b>Individuelle Gymnastik<br/>für Erwachsene</b>      | Robert-Brauner-Schule<br>Bergstraße 93b     |
|                   | 18:15 - 19:15 | <b>Individuelle Gymnastik<br/>für Erwachsene</b>      | Robert-Brauner-Schule<br>Bergstraße 93b     |
|                   | 18:00 - 19:00 | <b>Krafttraining</b>                                  | Behinderten-Sport-Zentrum<br>Forellstraße   |
|                   | 19:00 - 21:00 | <b>Boccia</b>   | Behinderten-Sport-Zentrum<br>Forellstraße   |
|                   | 19:15 - 20:15 | <b>Gymnastik und Fußreflex</b>                        | Robert-Brauner-Schule<br>Bergstraße 93b     |
| <b>Mittwoch</b>   | 13:00 - 14:00 | <b>Warmwassergymnastik</b>                            | Seniorenzentrum St. Georg<br>Wörthstraße 15 |
|                   | 14:00 - 15:00 | <b>Warmwassergymnastik</b>                            | Seniorenzentrum St. Georg<br>Wörthstraße 15 |
|                   | 17:00 - 20:00 | <b>Leistungs-Kegeln<br/>(nur gerade Wochenzahl)</b>   | Kegelbahn der Sporthalle<br>Wanne-Süd       |
|                   | 18:00 - 19:00 | <b>Wassergymnastik</b>                                | Schwimmbad Südpool<br>Bergstraße            |
|                   | 18:00 - 19:00 | <b>Tiefwassergymnastik</b>                            | Schwimmbad Südpool<br>Bergstraße            |
| <b>Donnerstag</b> | 18:00 - 20:00 | <b>Krafttraining</b>                                  | Behinderten-Sport-Zentrum<br>Forellstraße   |
|                   | 19:00 - 20:00 | <b>Gymnastik</b>                                      | Behinderten-Sport-Zentrum<br>Forellstraße   |
|                   | 20:00 - 22:00 | <b>Bosseln</b>  | Behinderten-Sport-Zentrum<br>Forellstraße   |
| <b>Freitag</b>    | 10:00 - 11:00 | <b>Gymnastik</b>                                      | Seniorenzentrum St. Georg<br>Wörthstraße 15 |
|                   | 11:00 - 12:00 | <b>Warmwassergymnastik</b>                            | Seniorenzentrum St. Georg<br>Wörthstraße 15 |
|                   | 18:00 - 21:00 | <b>Sitzball</b>                                       | Behinderten-Sport-Zentrum<br>Forellstraße   |