

Übungszeiten der Behinderten-Sportgemeinschaft Herne 1955 e.V.

Wochentag	Übungszeiten	Übungsgruppe	Ort
Montag	16:30 - 18:00	Kinderturnen inklusiv	Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
	16:30 - 17:30	Warmwassergymnastik	Grundschule Flottmannstraße
	17:00 - 20:00	Leistungs-Kegeln (nur ungerade Wochenzahl)	Kegelbahn der Sporthalle Wanne-Süd
	18:00 - 19:00	Krafttraining	Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
	18:00 - 22:00	Tischtennis	Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
	20:00 - 21:00	Warmwassergymnastik	Schule Börsinghauser Straße
Dienstag	14:00 - 15:00	Warmwassergymnastik	Seniorenzentrum St. Georg Wörthstraße 15
	16:00 - 17:15	Kinderturnen - Gymnastik für Kinder (2 bis 6 Jahre)	Robert-Brauner-Schule Bergstraße 93b
	17:00 - 18:15	Individuelle Gymnastik für Erwachsene	Robert-Brauner-Schule Bergstraße 93b
	18:00 - 19:00	Krafttraining	Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
	18:15 - 19:15	Individuelle Gymnastik für Erwachsene	Robert-Brauner-Schule Bergstraße 93b
	19:15 - 20:15	Gymnastik und Fußreflex	Robert-Brauner-Schule Bergstraße 93b
	18:00 - 22:00	Boccia	Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
Mittwoch	13:00 - 14:00	Warmwassergymnastik	Seniorenzentrum St. Georg Wörthstraße 15
	14:00 - 15:00	Warmwassergymnastik	Seniorenzentrum St. Georg Wörthstraße 15
	14:30 - 17:30	Kegeln für Schwerstbehinderte (nur ungerade Wochenzahl)	Bergschlösschen Bergstr. 90
	17:00 - 20:00	Leistungs-Kegeln (nur gerade Wochenzahl)	Kegelbahn der Sporthalle Wanne-Süd
	18:00 - 19:00	Wassergymnastik	Schwimmbad Südpool Bergstraße
	18:00 - 19:00	Tiefwassergymnastik	Schwimmbad Südpool Bergstraße
Donnerstag	18:00 - 20:00	Krafttraining	Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
	19:00 - 20:00	Gymnastik	Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
	20:00 - 22:00	Bosseln	Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
Freitag	10:00 - 11:00	Gymnastik	Seniorenzentrum St. Georg Wörthstraße 15
	11:00 - 12:00	Warmwassergymnastik	Seniorenzentrum St. Georg Wörthstraße 15
	18:00 - 21:00	Sitzball	Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße