

Rehabilitationssport im PSV Flensburg

Abteilung: ProSanita im PSV Flensburg e.V. 0461/5008738

Verantwortlich Angelika Carstesen, Telefon 0461-4 56 32

Viola Jöns, Telefon 0461 - 904 1099

e-mail: caspet@t-online.de

e-mail: viola.joens@gmail.com

ÜL	Tag	Thema	Uhrzeit	Ort	ro Sanit	Abt	Telf.
Uwe	Di	Boule	15.00-17.00	Vereinsheim (PSV)	x	Boule	0177-7828196
Jan	Di	Boule (geschl)	16.15-17.15	Holländerhof	x	Boule	01523-1792688
Uwe	Do	Boule	15.00-17.00	Vereinsheim (PSV)	x	Boule	0177-7828196
Beriet	Di	Wassergymn. Be1	08.15-09.00	Campusbad	x	H2O	01512-1857260
Beriet	Di	Wassergymn. Be2	09.00-09.45	Campusbad	x	H2O	01512-1857260
Beriet	Di	Wassergymn. Be3	09.45-10.30	Campusbad	x	H2O	01512-1857260
Rike	Do	Wassergymn R1	08.45-09.30	Campusbad		H2O	0157-52444664
Rike	Do	Wassergymn. R2	09.30-10.15	Campusbad		H2O	0157-52444664
Beate	Do	Wassergymn. B1	10.15-11.00	Campusbad	x	H2O	0461- 4 70 00 44
Beate	Do	Wassergymn. B2	11.00-11.45	Campusbad	x	H2O	0461- 4 70 00 44
Beate	Do	Wassergymn. B3	11.45-12.30	Campusbad	x	H2O	0461- 4 70 00 44
Beriet	Do	Wassergymn. Be4	12.30-13.15	Campusbad	x	H2O	01512-1857260
Beriet	Do	Wassergymn. Be5	13.15-14.00	Campusbad	x	H2O	01512-1857260
Beate	Fr	Wassergymn. B4	10.15-11.00	Campusbad	x	H2O	0461- 4 70 00 44
Beate	Fr	Wassergymn. B5	11.00-11.45	Campusbad	x	H2O	0461- 4 70 00 44
Beate	Fr	Wassergymn. B6	11.45-12.30	Campusbad	x	H2O	0461- 4 70 00 44
Beate	Fr	Wassergymn. B7	12.30-13.15	Campusbad	x	H2O	0461- 4 70 00 44
Beate	Fr	Wassergymn. H B8	13.15-14.00	Campusbad	x	H2O	0461- 4 70 00 44
Frauke	Mo	Lungensport	19.30-20.30	Multiplex I (PSV)	x	Innere Med	0461 - 5 20 20
Beriet	Di	Yogilates f Atemwegserkr.	14.30-15.30	Multiplex I (PSV)	x	Innere Med	01512-1857260
Frauke	Mi	Lungensport	18.15-19.15	Multiplex I (PSV)	x	Innere Med	0461 - 5 20 20
Iris, Jens	Do	Herzsport	19.00-20.00	Rudeschule	x	Innere Med	04639-781159
Iris	Fr	Lungensport I	09.45-10.45	MultiplexII	x	Innere Med	04639-781159
Iris	Fr	LungensportII	11.00-12.00	Multiplex I (PSV)	x	Innere Med	04639-781159
Iris	Fr	Lungensport III	12.00-13.00	Multiplex I (PSV)	x	Innere Med	04639-781159
Viola	Mo	Kindertanzen	16.30-17.30	Rudeschule Gymn		Kinder	0461 - 904 1099
Lene	Mo	Kids-Dance	17.30-18.30	Rudeschule Gymn		Kinder	0157/89206350
Hamoon/Basti	Mi	Kinderturnen	17.00-18.00	Falkenbergschule		Kinder	0163-7896925
Basti/Judith	Mo	Leichtathletik	16.00-18.00	PSV Platz		Kinder	0163-7896925
Basti/Judith	Fr	Leichtathletik	16.00-17.00	Falkenbergschule		Kinder	0163-7896925
Beate	Mo	Nordic Walking (geschl)	16.30-17.15	Merkurstr.	x	Nordic Walking	0461- 4 70 00 44
Beate	Mo	Nordic Walking (geschl)	17.15-18.00	Merkurstr.	x	Nordic Walking	0461- 4 70 00 44
Ingrid	Mo	Nordic Walking Freizeit	17.30-18.30	PSV Platz		Nordic Walking	0461-52930
Klaus	Di	Nordic Walking I	08.30-09.30	Ostseebad	x	Nordic Walking	0461- 45632
Klaus	Di	Nordic Walking II	10.30-11.30	Adelbylund	x	Nordic Walking	0461- 45632
Klaus	Mi	Nordic Walking	17.00-18.00	Adelbylund	x	Nordic Walking	0461- 45632
K. Herzberg	Do	Nordic Walking Freizeit	09.30-10.30	PSV Platz		Nordic Walking	14681877
Klaus	Fr	Nordic Walking	08.30-09.30	Ostseebad	x	Nordic Walking	0461- 45632
Gesa	Mo	Bewegungsangebot	09.00-10.00	Multiplex I(PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Gesa	Mo	Bewegungsangebot	10.00-11.00	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Iris	Mo	Tanzkreis	17.45-19.15	Multiplex II (PSV)	x	Orthopädie	04639-781159
Frauke	Mo	Vario Fitness	18.00-19.00	AVS	x	Orthopädie	0461 - 5 20 20
Viola	Mo	Linedance	18.30-19.30	Rudeschule		Orthopädie	0461 - 904 1099
Gesa	Di	Fit um 09.00	08.45-09.45	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Gesa	Di	In Form I	10.00-11.00	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Gesa	Di	In Form II	11.00-12.00	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Beriet	Di	Alltagstauglich	16.30-17.30	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	01512-1857260
Beate	Di	Linedance	18.00-19.00	AVS	x	Orthopädie	0461- 4 70 00 44
Frauke	Di	Seniorengymnastik	18.00-19.00	Rudeschule	x	Orthopädie	0461 - 5 20 20
Jan	Di	Rundum Fit	18.00-19.00	Holländerhof	x	Orthopädie	01523-1792688
Ole	Di	Männerfitness	18.30-20.00	Fruerlundschule	x	Orthopädie	0461-9041099

Frauke	Di	Body Balance I	19.00-20.00	Rudeschule	x	Orthopädie	0461 - 5 20 20
Gesa	Di	Fit Mix 50+	19.00-20.00	Ramshardeschule	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Beate	Mi	Kraft und Ausdauer I	08.30-09.30	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 4 70 00 44
Beate	Mi	Kraft und Ausdauer II	09.30-10.30	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 4 70 00 44
Beate	Mi	Kraft und Ausdauer III	10.30-11.30	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 4 70 00 44
Beate/Gesa	Mi	Seniorenport	14.45-15.45	Holländerhof	x	Orthopädie	0461- 4 70 00 44
Gesa	Mi	Drums Alive I	16.00-16.45	Holländerhof	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Gesa	Mi	Drums Alive II	17.00-17.45	Merkurstr.	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Beriet	Mi	Stretch und Relax	17.30-18.15	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	01512-1857260
Gesa	Mi	Drums Alive III	17.45-18.30	Merkurstr.	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Hamoon	Mi	Fit & Fun	18.30-19.30	Fruehlundschule	x	Orthopädie	
Beriet	Mi	Body & Balance	18.45-19.45	Falkenbergsschule	x	Orthopädie	01512-1857260
Beate	Do	Kräftigung Mürwiker I	08.30-09.15	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 4 70 00 44
Beate	Do	Kräftigung Mürwiker II	09.15-10.00	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 4 70 00 44
Gesa	Do	Fit Mix	09.00-10.00	Multiplex II (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Gesa	Do	Fit Mix	11.00-12.00	Multiplex II (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Beriet	Do	Rundum Fit I	9.00-10.00	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	01512-1857260
Gesa	Do	Fit Mix Senioren	10.00-11.00	Multiplex II (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Gesa	Do	Fit Mix Senioren	11.00-12.00	Multiplex II (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Beriet	Do	Rundum Fit II	11.00-12.00	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	01512-1857260
Beate	Do	After Work I	16.00-17.00	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 4 70 00 44
Beate	Do	After Work II	17.00-18.00	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 4 70 00 44
Jens	Do	Wirbelsäulengymn.	18.00-19.00	Rudeschule	x	Orthopädie	04639-781159
Gesa	Do	Drums Alive	19.00-20.00	Ramshardeschule	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Gesa	Fr	Drums Alive	08.30-09.30	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Gesa	Fr	Drums Alive Reha	09.45-10.45	Multiplex I (PSV)	x	Orthopädie	0461- 6 60 19 74
Gesa	Mo	Steppen	11.00-12.00	Multiplex I (PSV)	x	Power	0461- 6 60 19 74
Marijana	Di	BBP	18.00-19.00	Multiplex I (PSV)	x	Power	0172-4914621
Marijana	Di	Zandunga	19.00-20.00	Multiplex I (PSV)	x	Power	0172-4914621
Beriet	Mi	Power-Pilates	16.30-17.30	Multiplex I (PSV)	x	Power	01512-1857260
Marijana	Do	Zandunga	19.00-20.00	Multiplex I (PSV)	x	Power	
Frauke Nagel	Mo	Cross Skating	18.00-19.30	PSV-Platz		sonst	0461-12132
Nadine	Mo	Tanzen	20.00-21.30	Rudeschule		sonst	04638/8997771
Werner	Mi	Rückenschule I + II	15.30-17.45	Multiplex II (PSV)		sonst	72483
Christin	Mi	TwerXout	19.45-20.45	Multiplex I (PSV)		sonst	
Angelika	Do	Badminton	18.00-20.00	AVS		sonst	0461-4 56 32
Christin	Do	TwerXout	18.00-19.00	Multiplex I (PSV)		sonst	
Frank	Do	Tai Chi	19.30-21.00	Rudeschule		sonst	0176-32045136
Beriet	Mo	Pilates Reha Basic	09.00-10.00	Multiplex II (PSV)	x	Yoga etc	01512-1857260
Beriet	Mo	Pilates	10.00-11.00	Multiplex II (PSV)	x	Yoga etc	01512-1857260
Beriet	Mo	Yoga zum Wochenstart	11.00-12.00	Multiplex II (PSV)	x	Yoga etc	01512-1857260
Dagmar	Di	Yoga I	10.00-11.00	Multiplex II (PSV)		Yoga etc	0171-7538213
Dagmar	Di	Yoga II	11.00-12.00	Multiplex II (PSV)		Yoga etc	0171-7538213
Beriet	Di	Pilates	15.30-16.30	Multiplex I (PSV)	x	Yoga etc	01512-1857260
Beriet	Mo	Sitz-Yoga	12.00-13.00	Multiplex II (PSV)	x	Yoga etc	01512-1857260
Beriet	Di	Sitz-Yoga	17.30-18.30	Multiplex II (PSV)	x	Yoga etc	01512-1857260
Gabi	Mi	Yoga I	18.00-19.00	Multiplex II (PSV)		Yoga etc	
Gabi	Mi	Yoga II	19.00-20.00	Multiplex II (PSV)		Yoga etc	
Beriet	Do	Sitzyoga	16.00-17.00	MultiplexII	x	Yoga etc	01512-1857260
Beriet	Do	Pilates Reha	17.00-18.00	Multiplex II (PSV)	x	Yoga etc	01512-1857260
Beriet	Do	Yogilates Reha	18.00-19.00	Multiplex II (PSV)	x	Yoga etc	01512-1857260

Weitere interessante Angebote sind in Vorbereitung!

Auskünfte : 0461 - 7749102

14.01.2020