



Sportangebote für Erwachsene:

Aquafitness und Aquajoggen

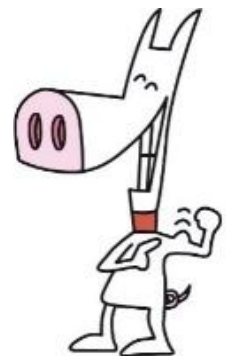
Gymnastik, Ballspiele,

StepWorkout und Bodystyling

Die genannten Zeiten sind die Trainingszeiten im Wasser/in der Halle. Bitte 10-15min vor Beginn der Sportstunde vor der Halle auf Einlass warten!

Montags:

Wann	Was	Wer (Alter...)	Wo	Nr.
9:30-11:00h	Walking	Frauen und Männer	Ab VH	W01
16:00-16:55h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G05
16:45-17:45h	Fitnessgymnastik	Männer und Frauen ab ca. 50	Th	G12
16:55-17:45h	Aquafit	Männer und Frauen ab ca. 60	KKS	G06
17:45-18:35h	Aquafit	Frauen ab ca. 50	KKS	G07
18:30-20:10h	Bodystyling	Frauen mit guter Grundfitness bis ca. 60	TH	G10
18:35-19:25h	Aquafit	Frauen ca. 35-65	KKS	G09
19:25-20:15h	Aquafit	Frauen ca. 40-70	KKS	G11
20:00-21:00h	freies Schwimmen (Aufsicht: DLRG)	Frauen und Männer	HB	T31
21:00-21:45h	Aquajoggen (Tiefwasser)	Frauen und Männer ca. 30-70	HB	G14



Dienstags:

10:15-11:15h	Sitzgymnastik	Frauen und Männer	VH	G28
11:20-12:20h	Sitzgymnastik	Frauen und Männer	VH	G22
15:15-16:30h	Aquajoggen (Tiefwasser)	Frauen und Männer ab ca. 65	HB	G20
15:30-16:30h	Sitzgymnastik	Frauen und Männer	VH	G27
17:00-18:00h	Fitnessgymnastik	Frauen	VH	G27
18:15-19:05h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G23
19:05-19:55h	Aquafit	Frauen ab ca. 55	KKS	G24
19:55-20:45h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G25
20:50-21:40h	Aquafit	muslim. Frauen	KKS	G21
21:00-21:45h	Aquajoggen (Tiefwasser)	Frauen bis ca. 60	HB	G26

Anmeldung für die Warteliste für Aquafit/Aquajoggen über folgenden Link:
<https://forms.gle/19HnVAqPG2QsTy228>

Mehr Infos auf der Homepage: www.ssv-marl-hamm.de

Mittwochs:

Wann	Was	Wer	Wo	Nr.
8:45-10:00h	Bodystyling	Frauen	VH	G36
15:00-16:00h	Aquajoggen (Tiefwasser)	Frauen und Männer ab ca. 55	HB	G38
18:15-19:05h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G30
18:30-19:45h	Bodystyling	Frauen mit guter Grundfitness bis ca. 60	TH	G35
19:05-19:55h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G31
19:55-20:45h	Aquafit	Frauen ca. 30-65	KKS	G39
20:00-21:15h	Breitensport und Ballspiele	Männer	TH	G37
20:00-21:30h	Freies Schwimmen (Aufsicht: Startgemeinschaft)	Frauen und Männer	HB	T31

Donnerstags:

9:30-11:00	Yoga-Kurs	Frauen	VH	G44
13:55-14:45h	Aquafit	Frauen und Männer ab ca. 65	KKS	G40
14:45-15:35h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G41
17:50-18:50h	Funktionsgymnastik	Frauen ab ca. 60	VH	G45
18:00-19:30h	Walking	Frauen und Männer	Ab VH	W02
19:00-19:50h	Aquafit	Frauen ca. 25-55	KKS	G42
20:00-20:50h	Aquafit	muslim. Frauen	KKS	G43
20:00-21:00h	Schwimmtraining (Aufsicht: SG)	Frauen und Männer	HB	T31

Freitags:

8:45-10:00h	StepWorkout	Frauen mit Fitness	VH	G58
-------------	-------------	--------------------	----	-----

Veranstaltungsorte:

KKS bzw. TH = Schwimm-/ Turnhalle der Käthe-Kollwitz-Schule (Merkelheider Weg 194);
HB = Hallenbad am Badeweiher (Paul-Baumann-Str. 1);
VH = Gymnastikraum des Vereinshauses (Merkelheider Weg 194a)

Kontakt

Vereinsbüro: Merkelheider Weg 194a, 45772 Marl

Öffnungs-/Sprechstundenzeiten:

Montag und Donnerstag von 16:00-18:00 Uhr und Mittwoch von 9:00-11:00 Uhr

Telefon und WhatsApp: 0 23 65-2 66 42; Mail: info@ssv-marl-hamm.de

Die Teilnahme an einer Schnupperstunde vor Eintritt in den Verein ist nur nach Rücksprache mit dem Büro möglich!

Mitgliedsbeiträge für Erwachsene (pro Monat): 11,00€.

Ermäßigungen (z.B. Familienbeitrag) können im Büro erfragt werden.

