



“Die Welle” hat geöffnet:

	morgens	nachmittags
Montag	6:00 – 8:00 Uhr	geschlossen
Dienstag	6:00 – 8:00 Uhr	14:00 – 17:30 Uhr
Mittwoch	6:00 – 9:00 Uhr	14:00 – 22:00 Uhr
Donnerstag	Schule und Verein	
Freitag	6:00 – 8:00 Uhr	14:00 – 17:00 Uhr Frauenschwimmen: 18:30 – 20:30 Uhr
Samstag	6:00 – 12:00 Uhr	
Sonntag	8:00 – 14:00 Uhr	

Aquapower/Seniorenschwimmen/
Kindergeburtstage und Rehasport auf Anfrage:
0231/99332330
info@sv-derne.de

DIE WELLE

SV Derne 49 e.V. - Hallenbad Scharnhorst

Fitnessstag “Bewegt gesund bleiben”

Samstag, 1. September 2018



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Im Rahmen des Programms “Bewegt GESUND bleiben in NRW!” des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen





Wir laden zum kostenlosen Fitnessstag in "Die Welle" ein.

Jeder kann jedes Angebot mitmachen,
von morgens 6:00 Uhr bis abends 18:00 Uhr.



Alle Teilnehmer erhalten eine Erinnerung.

Uhrzeit	Lehrschwimmbecken	Schwimmerbecken	Schwimmerbecken*	Eingang	Cafeteria
6:00 - 6:20		Begrüßung	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5		
6:20 - 7:00	Seniorengymnastik 6:20 - 6:50 Uhr	freies Schwimmen	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5		
7:00 - 8:00	freies Schwimmen	Abzeichenabnahme Schwimmtechnik- vermittlung	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5		
8:00 - 9:00	Rehasport 8:15 - 8:45 Uhr	freies Schwimmen	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5	Gymnastik im Alltag	Frühstück
9:00 - 10:00	Aquaball	Aquapower 9:00 - 9:45 Uhr	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5	Seniorentraining (Rollatortraining)	Frühstück
10:00 - 11:00	Seniorengymnastik 10:20 -10:50 Uhr	Tauchaktion	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5	Gesundheit und Sport	Frühstück
11:00 - 12:00		Eröffnungsrede Show-Schwimmen			Kaffee und Kuchen
12:00 - 13:00	Spiel- und Spass	freies Schwimmen	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5		Kaffee und Kuchen Würstchen
13:00 - 14:00	Aquaball	Tauchaktion	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5	Gymnastik im Alltag	Kaffee und Kuchen Würstchen
14:00 - 15:00	Seniorengymnastik 14:15 - 14:45 Uhr	Abzeichenabnahme Schwimmtechnik- vermittlung	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5	Seniorentraining (Rollatortraining)	Kaffee und Kuchen Würstchen
15:00 - 16:00	Spiel- und Spass	freies Schwimmen	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5	Gesundheit und Sport	Kaffee und Kuchen Würstchen
16:00 - 17:00	freies Schwimmen	Aquapower 16:00 - 16:45 Uhr	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5		Kaffee und Kuchen Würstchen
17:00 - 18:00	Abschlussfete	Abschlussrede Spendeneinnahme Ergebniss 12Std. Schwimmen	12 Std. Schwimmen auf Bahn 5		Würstchen

Eine Spende für „UNESCO“ ist herzlich willkommen