

Zeiten	Montag				Dienstag				Mittwoch			
	07:00-21:30 Uhr				08:00-21:30 Uhr				07:00-21:30 Uhr			
Räume	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus
08:00		Rehasport Brigitte 08:00-08:45	Rehasport Nicole 08:15-09:00			Rehasport Sarah 08:00-08:45	Yoga Friederike 08:30-10:00				Rehasport Isa 07:45-08:30	
08:30												
09:00	RückenFit Anja 09:00-09:45	Rehasport Brigitte 09:00-09:45	Rehasport Nicole 09:15-10:00		RückenFit Margitta 09:00-09:45	Rehasport Sarah 09:00-09:45			RückenFit Sarah 09:00-09:45	Rehasport Anja 09:00-09:45	Rehasport Isa 08:30-09:15	
09:30												
10:00	RückenFit Anja 10:00-10:45	Rehasport Brigitte 10:00-10:45	Yoga Ulrike 10:30-11:30	Herzsport Nicole 10:30-11:30		Fit am Morgen Astrid 10:15-11:00	Body in Balance Margitta 10:15-11:00		Rehasport Isa 10:00-10:45	Rehasport Anja 10:00-10:45	Yoga Friederike 09:30-11:00	
10:30												
11:00		Rehasport Brigitte 11:00-11:45			Rehasport Margitta 11:15-12:00		Progressive Muskelent. Petra 11:30-12:30		Rehasport Bärbel 11:00-11:45	Pilates Anja 11:00-11:45	Rehasport Nelli 11:15-12:00	
11:30	Rehasport Anja 11:30-12:15	Rehasport Brigitte 12:00-12:45			Rehasport Margitta 12:15-13:00				Rehasport Bärbel 12:00-12:45			
12:00												
12:30	Rehasport Anja 12:30-13:15											
13:00												
13:30												
14:00	Rehasport Diabetes Nelli 13:30-14:15 ab 07.10.24	Rehasport Souad 14:00-14:45			Rehasport-Neuro Nelli 14:00-14:45 09.04.24					Rehasport Anja 14:15-15:00	Rehasport Lunge Nelli 13:00-13:45 ab 04.09.24	
14:30												
15:00					Rehasport Lara 15:00-15:45 ab 09.04.24	Rehasport Lunge Bärbel 15:00-15:45	Rehasport Isa 15:15-16:00	Achtsamkeit Marika 15:30-16:15		Rehasport Anja 15:15-16:00		
15:30												
16:00					Dancing Kids (6J.-10J.) Lara 16:00-16:45	Rehasport Lunge Bärbel 16:00-16:45	Rehasport Nelli 16:00-16:45	Rehasport - Kids (12-17J.) Isa 16:15-17:00				
16:30	Dancing Kids (11J.-15J.) Lara 16:30-17:15								HulaHoop Kirsten 16:00-16:45		Rehasport Krebs Susanne 16:00-16:45	
17:00					ZENbo Kids Nadja 17:00-17:45	Rehasport Lunge Bärbel 17:00-17:45			ZUMBA Justyna 17:00-17:45	Rehasport Anja 17:00-17:45	Rehasport Krebs Susanne 17:00-17:45	
17:30	ZUMBA Souad 17:30-18:15	Jumping Kids (ab 6 J.) Lucia 17:30-18:15	Rehasport Anja 17:00-17:45									
18:00					BodyPower Astrid 18:00-18:45	B.O.P. Lucia 18:00-18:45	Rehasport Anja 18:15-19:00	QiGong Richard 18:00-18:45	ZUMBA Souad 18:00-18:45	Feldenkrais Anja 18:00-18:45	Shaolin Kempo 18:00-18:45	
18:30	JumpFit Franz 18:30-19:15	Rehasport Barbara 18:30-19:15	Rehasport Anja 18:00-18:45		WS-Gym Astrid 19:00-19:45	JumpFit Franz 19:00-19:45	Pilates Anja 19:00-19:45	Rehasport Zaya 19:00-19:45	JumpFit Claudia 19:00-19:45	WS-Gym Anja 19:00-19:45	Pilates Birgit 19:00-19:45	
19:00	Pound Sabine 19:30-20:30	Yoga Melissa 19:30-21:00	Pilates Birgit 19:00-19:45									
19:30					VHS	Yoga Steffi 20:00-21:00	ZENbo Balance Nadja 20:00-20:45	Rehasport Zaya 20:00-20:45				
20:00			Pilates Birgit 20:00-20:45								Pilates Birgit 20:00-20:45	
20:30												

Zeiten	Donnerstag				Freitag				Samstag	Sonntag
	08:00-21:30 Uhr				07:00-21:00 Uhr				09:00-18:00	09:00-18:00
Räume	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus		
08:00		Rehasport Nicole 08:00-08:45				Rehasport Brigitte 08:00-08:45				
08:30										
09:00		Rehasport Nicole 09:00-09:45	Pilates Birgit 09:15-10:00			Rehasport Brigitte 09:00-09:45	ZENbo Balance Nadja 09:00-10:00	Nordic Walking Astrid 09:00-10:00 Treffpunkt Parkplatz Töpferbad	ZUMBA Anke 09:30-10:30	
09:30	ZUMBA Gold Souad 09:30-10:15	Rehasport Elke 10:15-11:00	Pilates Birgit 10:15-11:00		Rehasport Astrid 10:15-11:00	Rehasport Brigitte 10:00-10:45	Meditation Nadja 10:30-11:30		JumpFit 10:30-11:30	
10:00	Progressive Muskelent. sp. Petra 10:30-11:15	Rehasport Souad 11:15-12:00	Entspannung nach Jacobsen Elke 11:15-11:45		Rehasport Astrid 11:15-12:00					
10:30										
11:00	Rücken-Gym. Petra 11:30-12:15									
11:30										
12:00										
12:30									Salsa Suelta Dani 12:00-13:00	
13:00										
14:30		Rehasport Anja 14:45-15:30				Rehasport Astrid 15:00-15:45	Rehasport Lunge Nicole 14:30-15:15			
15:00										
15:30		Rehasport Anja 15:45-16:30			Rehasport Astrid 16:00-16:45	HulaHoop Kirsten 16:00-16:45				
16:00		WS-Gym Anja 16:45-17:30	Rehasport - Kids (6-11J.) Isa 16:00-16:45							
16:30										
17:00	WS-Gym Astrid 17:00-17:45	Body n' Balance Margitta 17:30-18:15	Rehasport Isa 17:00-17:45		ZUMBA Justyna 17:00-17:45	Jumping Kids (ab 6J.) Lucia 17:00-17:45	Special bei Sylvia (CardioAerobic/ AROHA/Yogilates/ YinYoga) 17:00-17:45			
17:30										
18:00	BodyPower Astrid 18:00-18:45	BodyWorkout Margitta 18:15-19:00	Rehasport Isa 18:00-18:45		Rücken 3D & FaszienFit Sylvia 18:00-18:45	Shaolin Kempo				
18:30										
19:00	WS-Gym Astrid 19:00-19:45	Fit-Mix Saskia 19:15-20:45	Rehasport Isa 19:00-19:45		JumpFit Lucia 19:00-19:45					
19:30										
20:00	WS-Gym Astrid 20:00-20:45		Functional Fitness Nico 19:45-20:30							
20:30										

**Anmeldung zu den Kursen bitte über den persönlichen Kurs auf der Homepage [www.osc-rheinhausen.de](http://www.osc-rheinhausen.de)**

oder telefonisch unter 02065 - 68 78 400

**Abteilungsexterne Angebote:**

**Shaolin Kempo**  
Ansprechpartner: Michael Hörle 0157-34391661

**Rehasport für Kinder**  
Ansprechpartner: Marina Dormann 02065/ 6878406 Miriam Oheim 02065/ 73800

**Zu den Kursen ist weiterhin eine Online-Anmeldung nötig!**

[www.osc-rheinhausen.de](http://www.osc-rheinhausen.de)



**ab 04-24**

- Legende:
- Rehasport – Orthopädie
  - Rehasport – Orthopädie – Kinder
  - Rehasport – Lunge
  - Rehasport – Herz/ Krebs
  - Kinderkurse
  - Powerkurse
  - Tanzform
  - Fitnesskurs
  - Entspannung/ ruhige Kurse
  - Abteilungsexterne Angebote

<b>RückenFit</b> 1 F Allgemeine Fitnessseinheiten mit dem Fokus auf die Rückenmuskulatur. Es wird mit Kleinmaterial z.B. Hanteln, Bälle etc. gearbeitet. <b>Empfehlung:</b> Anschluss nach Reha-VO <table border="1"> <tr><td>Montag</td><td>09:00 Uhr / 10:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Dienstag</td><td>09:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Mittwoch</td><td>09:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Freitag</td><td>10:00 Uhr</td></tr> </table>	Montag	09:00 Uhr / 10:00 Uhr	Dienstag	09:00 Uhr	Mittwoch	09:00 Uhr	Freitag	10:00 Uhr	<b>WS-Gym by Anja</b> 1 F Allgemeine Fitnessseinheiten mit dem Fokus auf die Rückenmuskulatur. Es wird mit Kleinmaterial z.B. Hanteln, Bälle etc. gearbeitet. <b>Empfehlung:</b> Anschluss nach Reha-VO <table border="1"> <tr><td>Mittwoch</td><td>19:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Donnerstag</td><td>16:45 Uhr</td></tr> </table>	Mittwoch	19:00 Uhr	Donnerstag	16:45 Uhr	<b>Rücken 3D &amp; FaszienFit</b> 1 F Ein spezieller im Flow ausgeführter Kurs für Rücken- und Faszien, bei dem die dreidimensionalen Bewegungen der Wirbelsäule und Hüfte vereint werden. <table border="1"> <tr><td>Freitag</td><td>18:00 Uhr</td></tr> </table>	Freitag	18:00 Uhr	<b>Fit am Morgen</b> 1-2 F/T Ein traditioneller Aerobic-Kurs mit aufbauender Choreografie. <table border="1"> <tr><td>Dienstag</td><td>10:15 Uhr</td></tr> </table> <b>Step-Workout</b> 1-2 F Revival aus den 80ern. Choreos mit und um den Stepper. <table border="1"> <tr><td>Donnerstag</td><td>17:30 Uhr</td></tr> </table>	Dienstag	10:15 Uhr	Donnerstag	17:30 Uhr	<b>WS-Gym by Astrid</b> 2 F Allgemeine Fitnessseinheiten mit dem Fokus auf die Rückenmuskulatur. Es wird mit Kleinmaterial z.B. Hanteln, Bälle etc. gearbeitet. <b>Empfehlung:</b> Erfahrungen im Kurssport <table border="1"> <tr><td>Dienstag</td><td>19:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Donnerstag</td><td>17:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr</td></tr> </table>	Dienstag	19:00 Uhr	Donnerstag	17:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr	<b>BodyPower</b> 2-3 F Ein Ganzkörper-Aerobic- Training mit Hanteln, Steppern, Bällen oder Eigengewicht. <table border="1"> <tr><td>Dienstag</td><td>18:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Donnerstag</td><td>18:00 Uhr</td></tr> </table> <b>Meditation</b> 1 E Verschiedene Techniken zur körperlichen- und geistigen Entspannung zum Abschalten aus dem Alltag. <table border="1"> <tr><td>Freitag</td><td>10:30 Uhr</td></tr> </table>	Dienstag	18:00 Uhr	Donnerstag	18:00 Uhr	Freitag	10:30 Uhr																																																	
Montag	09:00 Uhr / 10:00 Uhr																																																																																	
Dienstag	09:00 Uhr																																																																																	
Mittwoch	09:00 Uhr																																																																																	
Freitag	10:00 Uhr																																																																																	
Mittwoch	19:00 Uhr																																																																																	
Donnerstag	16:45 Uhr																																																																																	
Freitag	18:00 Uhr																																																																																	
Dienstag	10:15 Uhr																																																																																	
Donnerstag	17:30 Uhr																																																																																	
Dienstag	19:00 Uhr																																																																																	
Donnerstag	17:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr																																																																																	
Dienstag	18:00 Uhr																																																																																	
Donnerstag	18:00 Uhr																																																																																	
Freitag	10:30 Uhr																																																																																	
<b>B.O.P</b> 1-2 F Das klassische- Training mit Hanteln, Steppern, Bällen oder Eigengewicht. <table border="1"> <tr><td>Dienstag</td><td>18:00 Uhr</td></tr> </table> <b>Fitnesslevel</b> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Einsteiger</td></tr> <tr><td>2</td><td>sportlich</td></tr> <tr><td>3</td><td>trainiert</td></tr> </table>	Dienstag	18:00 Uhr	1	Einsteiger	2	sportlich	3	trainiert	<b>Yoga</b> 1-2 F/E Ist eine Übungspraxis die aus Atemtechniken, körperlichen Übungen und Meditation besteht. Ziel ist mehr Flexibilität, Ausdauer, Kraft für ein besseres Körpergefühl. <table border="1"> <tr><td>Montag</td><td>10:30 Uhr / 19:30 Uhr</td></tr> <tr><td>Dienstag</td><td>08:30 Uhr / 17:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Mittwoch</td><td>09:30 Uhr / 20:00 Uhr</td></tr> </table>	Montag	10:30 Uhr / 19:30 Uhr	Dienstag	08:30 Uhr / 17:00 Uhr	Mittwoch	09:30 Uhr / 20:00 Uhr	<b>Funktionelle Rücken-Gym</b> 1 F/E Ziel ist es, das Muskel-Gelenkverhalten mittels einfachen Bewegungen zu verbessern. Beweglichkeit und Kräftigung stehen dabei im Mittelpunkt. <table border="1"> <tr><td>Donnerstag</td><td>11:30 Uhr</td></tr> </table>	Donnerstag	11:30 Uhr	<b>Body in Balance</b> 1 E Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, mit fließenden Yogaelementen. <table border="1"> <tr><td>Dienstag</td><td>10:15 Uhr</td></tr> </table>	Dienstag	10:15 Uhr	<b>Pilates</b> 1-2 F/E Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. <table border="1"> <tr><td>Montag</td><td>19:00 Uhr / 20:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Dienstag</td><td>19:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Mittwoch</td><td>11:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Donnerstag</td><td>09:15 Uhr / 10:15 Uhr</td></tr> </table>	Montag	19:00 Uhr / 20:00 Uhr	Dienstag	19:00 Uhr	Mittwoch	11:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr	Donnerstag	09:15 Uhr / 10:15 Uhr	<b>Feldenkreis</b> 1 E Körperwahrnehmung durch kleine Bewegungen ohne Anstrengung. Ziel ist unbewusste fehlerhafte Alltagsbewegungen mittels Übungen mittelfristig zu korrigieren und zum Ursprung zurück zu kehren. <b>Empfehlung:</b> Anschluss nach Reha-VO <table border="1"> <tr><td>Mittwoch</td><td>18:00 Uhr</td></tr> </table>	Mittwoch	18:00 Uhr																																																	
Dienstag	18:00 Uhr																																																																																	
1	Einsteiger																																																																																	
2	sportlich																																																																																	
3	trainiert																																																																																	
Montag	10:30 Uhr / 19:30 Uhr																																																																																	
Dienstag	08:30 Uhr / 17:00 Uhr																																																																																	
Mittwoch	09:30 Uhr / 20:00 Uhr																																																																																	
Donnerstag	11:30 Uhr																																																																																	
Dienstag	10:15 Uhr																																																																																	
Montag	19:00 Uhr / 20:00 Uhr																																																																																	
Dienstag	19:00 Uhr																																																																																	
Mittwoch	11:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr																																																																																	
Donnerstag	09:15 Uhr / 10:15 Uhr																																																																																	
Mittwoch	18:00 Uhr																																																																																	
<b>Achtsamkeit</b> 1 E Bewusst im Hier und Jetzt sein Stärken der Körperenergien, geistigen und mentalen Fitness. Lerne Stressabbaustrategien kennen. <table border="1"> <tr><td>Montag</td><td>16:30 Uhr</td></tr> </table>	Montag	16:30 Uhr	<b>Entspannung nach Jacobsen</b> 1 E Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Die Entspannungseinheit endet einer Fantasiereise. <table border="1"> <tr><td>Donnerstag</td><td>11:15 Uhr</td></tr> </table>	Donnerstag	11:15 Uhr	<b>QiGong</b> 1 E Ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. <table border="1"> <tr><td>Dienstag</td><td>18:00 Uhr</td></tr> </table>	Dienstag	18:00 Uhr	<b>Progressive Muskelentp.</b> 1 E Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. <table border="1"> <tr><td>Dienstag</td><td>11:30 Uhr</td></tr> <tr><td>Donnerstag</td><td>10:30 Uhr</td></tr> </table>	Dienstag	11:30 Uhr	Donnerstag	10:30 Uhr	<b>Meditation</b> 1 E Durch Konzentrationsübungen tiefe Entspannung und veränderte Bewusstseinszustände erreichen. Ziel ist die Stille oder auch innere Leere, das Freisein von jeglichen Gedanken. <table border="1"> <tr><td>Freitag</td><td>10:30 Uhr</td></tr> </table>	Freitag	10:30 Uhr	<b>Yogilatis</b> 1 E Yoga und Pilates verbunden, prägen diese Kursform. <table border="1"> <tr><td>Freitag</td><td>19:00 Uhr</td></tr> </table>	Freitag	19:00 Uhr																																																															
Montag	16:30 Uhr																																																																																	
Donnerstag	11:15 Uhr																																																																																	
Dienstag	18:00 Uhr																																																																																	
Dienstag	11:30 Uhr																																																																																	
Donnerstag	10:30 Uhr																																																																																	
Freitag	10:30 Uhr																																																																																	
Freitag	19:00 Uhr																																																																																	
<b>ZUMBA Gold</b> 1 T Kombination aus Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. <b>Empfehlung:</b> Für Einsteiger <table border="1"> <tr><td>Mittwoch</td><td>18:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Donnerstag</td><td>09:30 Uhr</td></tr> </table>	Mittwoch	18:00 Uhr	Donnerstag	09:30 Uhr	<b>Salsa Suelta</b> 1 T Ist eine Tanzform ohne Partner aus verschiedenen Grundschritten von Rumba über Cha Cha Cha bis zu Reggaetons, unterstrichen von kubanischer anregender Musik. <table border="1"> <tr><td>Samstag</td><td>12:00 Uhr</td></tr> </table>	Samstag	12:00 Uhr	<b>ZUMBA</b> 2-3 T Kombination aus Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. <table border="1"> <tr><td>Montag</td><td>17:30 Uhr</td></tr> <tr><td>Dienstag</td><td>10:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Mittwoch</td><td>17:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Freitag</td><td>17:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Sonntag</td><td>09:30 Uhr</td></tr> </table>	Montag	17:30 Uhr	Dienstag	10:00 Uhr	Mittwoch	17:00 Uhr	Freitag	17:00 Uhr	Sonntag	09:30 Uhr	<b>HulaHoop</b> 1-2 F HulaHoop ist ein Fitnesstraining mit einem Reifen, der klassischerweise um die Hüfte gekreist wird. Beim HulaHoop Workout trainiert man insbesondere die Taille, sowie die Ausdauer und die Koordination. <table border="1"> <tr><td>Mittwoch</td><td>16:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Freitag</td><td>16:00 Uhr</td></tr> </table>	Mittwoch	16:00 Uhr	Freitag	16:00 Uhr	<b>Rehasport</b> 1 R Durch den Arzt verordnete und von der Krankenkasse übernommene Sporteinheiten, als ergänzende Maßnahmen zur Physiotherapie für Menschen mit orthopädischen oder internistischen Erkrankungen. Es wird in Kleingruppen mit Kleinmaterial trainiert. <table border="1"> <thead> <tr><th colspan="3">Orthopädie</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Montag</td> <td>08:00 Uhr/ 08:15 Uhr/ 09:00 Uhr/ 09:15 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:30 Uhr/ 12:00 Uhr/ 12:30 Uhr/ 14:00 Uhr/17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 18:30 Uhr</td> <td>Sportwelt</td> </tr> <tr> <td>Dienstag</td> <td>08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:15 Uhr/ 15:30 Uhr/ 18:15 Uhr/ 19:00 Uhr/ 20:00 Uhr</td> <td>Sportwelt und Clubhaus</td> </tr> <tr> <td>Mittwoch</td> <td>07:45 Uhr/ 08:30 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 12:00 Uhr/ 14:15 Uhr/ 15:15 Uhr/ 17:00 Uhr</td> <td>Sportwelt</td> </tr> <tr> <td>Donnerstag</td> <td>08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 14:45 Uhr/ 15:45 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 19:00 Uhr</td> <td>Sportwelt</td> </tr> <tr> <td>Freitag</td> <td>08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 16:00 Uhr</td> <td>Sportwelt</td> </tr> <tr><th colspan="3">Lungensport</th></tr> <tr> <td>Dienstag</td> <td>15:00 Uhr/ 16:00 Uhr/ 17:00 Uhr</td> <td>Sportwelt (Raum 2)</td> </tr> <tr> <td>Freitag</td> <td>14:30 Uhr</td> <td>Sportwelt (Raum 3)</td> </tr> <tr><th colspan="3">Rehasport in der Krebsnachsorge</th></tr> <tr> <td>Mittwoch</td> <td>16:00 Uhr/ 17:00 Uhr</td> <td>Sportwelt (Raum 3)</td> </tr> <tr><th colspan="3">Herzsport</th></tr> <tr> <td>Montag</td> <td>14:30 Uhr</td> <td>Sportwelt (Raum 2)</td> </tr> <tr> <td>Dienstag</td> <td>19:30 Uhr</td> <td>Ulmenstr Turnhalle</td> </tr> <tr> <td>Mittwoch</td> <td>17:00 Uhr/ 18:30 Uhr</td> <td>Ulmenstr Turnhalle</td> </tr> <tr> <td>Freitag</td> <td>16:00 Uhr</td> <td>Ulmenstr Turnhalle</td> </tr> <tr><th colspan="3">Rehasport für Kinder - Orthopädie</th></tr> <tr> <td>Dienstag</td> <td>16:30 Uhr</td> <td>Clubhaus</td> </tr> <tr> <td>Donnerstag</td> <td>16:00 Uhr</td> <td>Sportwelt</td> </tr> </tbody> </table>		Orthopädie			Montag	08:00 Uhr/ 08:15 Uhr/ 09:00 Uhr/ 09:15 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:30 Uhr/ 12:00 Uhr/ 12:30 Uhr/ 14:00 Uhr/17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 18:30 Uhr	Sportwelt	Dienstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:15 Uhr/ 15:30 Uhr/ 18:15 Uhr/ 19:00 Uhr/ 20:00 Uhr	Sportwelt und Clubhaus	Mittwoch	07:45 Uhr/ 08:30 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 12:00 Uhr/ 14:15 Uhr/ 15:15 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt	Donnerstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 14:45 Uhr/ 15:45 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 19:00 Uhr	Sportwelt	Freitag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 16:00 Uhr	Sportwelt	Lungensport			Dienstag	15:00 Uhr/ 16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 2)	Freitag	14:30 Uhr	Sportwelt (Raum 3)	Rehasport in der Krebsnachsorge			Mittwoch	16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 3)	Herzsport			Montag	14:30 Uhr	Sportwelt (Raum 2)	Dienstag	19:30 Uhr	Ulmenstr Turnhalle	Mittwoch	17:00 Uhr/ 18:30 Uhr	Ulmenstr Turnhalle	Freitag	16:00 Uhr	Ulmenstr Turnhalle	Rehasport für Kinder - Orthopädie			Dienstag	16:30 Uhr	Clubhaus	Donnerstag	16:00 Uhr	Sportwelt
Mittwoch	18:00 Uhr																																																																																	
Donnerstag	09:30 Uhr																																																																																	
Samstag	12:00 Uhr																																																																																	
Montag	17:30 Uhr																																																																																	
Dienstag	10:00 Uhr																																																																																	
Mittwoch	17:00 Uhr																																																																																	
Freitag	17:00 Uhr																																																																																	
Sonntag	09:30 Uhr																																																																																	
Mittwoch	16:00 Uhr																																																																																	
Freitag	16:00 Uhr																																																																																	
Orthopädie																																																																																		
Montag	08:00 Uhr/ 08:15 Uhr/ 09:00 Uhr/ 09:15 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:30 Uhr/ 12:00 Uhr/ 12:30 Uhr/ 14:00 Uhr/17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 18:30 Uhr	Sportwelt																																																																																
Dienstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:15 Uhr/ 15:30 Uhr/ 18:15 Uhr/ 19:00 Uhr/ 20:00 Uhr	Sportwelt und Clubhaus																																																																																
Mittwoch	07:45 Uhr/ 08:30 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 12:00 Uhr/ 14:15 Uhr/ 15:15 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt																																																																																
Donnerstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 14:45 Uhr/ 15:45 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 19:00 Uhr	Sportwelt																																																																																
Freitag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 16:00 Uhr	Sportwelt																																																																																
Lungensport																																																																																		
Dienstag	15:00 Uhr/ 16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 2)																																																																																
Freitag	14:30 Uhr	Sportwelt (Raum 3)																																																																																
Rehasport in der Krebsnachsorge																																																																																		
Mittwoch	16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 3)																																																																																
Herzsport																																																																																		
Montag	14:30 Uhr	Sportwelt (Raum 2)																																																																																
Dienstag	19:30 Uhr	Ulmenstr Turnhalle																																																																																
Mittwoch	17:00 Uhr/ 18:30 Uhr	Ulmenstr Turnhalle																																																																																
Freitag	16:00 Uhr	Ulmenstr Turnhalle																																																																																
Rehasport für Kinder - Orthopädie																																																																																		
Dienstag	16:30 Uhr	Clubhaus																																																																																
Donnerstag	16:00 Uhr	Sportwelt																																																																																
<b>JumpFit</b> 1-2 P Ein gelenkschonendes Training auf dem Trampolin zur Ausdauersteigerung, Koordinationsverbesserung und Steigerung der Körperbalance. <table border="1"> <tr><td>Montag</td><td>18:30 Uhr</td></tr> <tr><td>Dienstag</td><td>17:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Mittwoch</td><td>19:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Freitag</td><td>19:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Samstag</td><td>10:00 Uhr</td></tr> <tr><td>Sonntag</td><td>10:30 Uhr</td></tr> </table>	Montag	18:30 Uhr	Dienstag	17:00 Uhr	Mittwoch	19:00 Uhr	Freitag	19:00 Uhr	Samstag	10:00 Uhr	Sonntag	10:30 Uhr	<b>Pound</b> 2-3 P Auspowernde-und abwechslungsreiche Trainingseinheit zu Rock- und Elektromusik mit Drumsticks. Durch rhythmische Bewegungen wird vor allem Oberschenkel, Arme, Bauch, Rücken und Po beansprucht. <table border="1"> <tr><td>Montag</td><td>19:30 Uhr</td></tr> </table>	Montag	19:30 Uhr	<b>Functional Fitness</b> 2-3 P Eine auspowernde Trainingseinheit im Zirkelformat. Es werden verschiedene Übungen aus Eigengewicht, Kleingeräten oder im Cube ausgeführt. <table border="1"> <tr><td>Dienstag</td><td>19:45 Uhr</td></tr> <tr><td>Donnerstag</td><td>19:45 Uhr</td></tr> </table>	Dienstag	19:45 Uhr	Donnerstag	19:45 Uhr	<b>Fit-Mix</b> 2-3 P Ein Ganzkörper-Aerobic-Training mit Langhanteln und Steppern. 90 Minuten <table border="1"> <tr><td>Donnerstag</td><td>19:15 Uhr</td></tr> </table>	Donnerstag	19:15 Uhr																																																											
Montag	18:30 Uhr																																																																																	
Dienstag	17:00 Uhr																																																																																	
Mittwoch	19:00 Uhr																																																																																	
Freitag	19:00 Uhr																																																																																	
Samstag	10:00 Uhr																																																																																	
Sonntag	10:30 Uhr																																																																																	
Montag	19:30 Uhr																																																																																	
Dienstag	19:45 Uhr																																																																																	
Donnerstag	19:45 Uhr																																																																																	
Donnerstag	19:15 Uhr																																																																																	
<b>Yoga Kids</b> 1 K Ist eine kindergerechte Übungspraxis die aus Atemtechniken, körperlichen Übungen und Meditation besteht. Ziel ist mehr Flexibilität, Ausdauer, Kraft für ein besseres Körpergefühl. <table border="1"> <tr><td>Dienstag</td><td>17:00 Uhr</td></tr> </table>	Dienstag	17:00 Uhr	<b>Jumping Kids</b> 1 K Altersgerechte Spiele und Übungen auf dem Trampolin zur Ausdauersteigerung, Verbesserung der Koordination und Körperbalance. <table border="1"> <tr><td>Montag</td><td>16:30 Uhr / 17:30 Uhr</td></tr> <tr><td>Freitag</td><td>17:00 Uhr</td></tr> </table>	Montag	16:30 Uhr / 17:30 Uhr	Freitag	17:00 Uhr	<b>Dancing Kid 6J.-10J. &amp; 11J.-15J.</b> 1 K Tanzkurs für Kinder. Mit Spielen und Übungen werden tänzerische Grundschritte und Körperbalance zur Hip Hop- Inspirierten Musik erlernt. <table border="1"> <tr><td>Montag (11-15J.)</td><td>16:30 Uhr</td></tr> <tr><td>Dienstag (6-10J.)</td><td>16:00 Uhr</td></tr> </table>	Montag (11-15J.)	16:30 Uhr	Dienstag (6-10J.)	16:00 Uhr	<table border="1"> <tr><td>P</td><td>Powerkurs</td></tr> <tr><td>T</td><td>Tanzform</td></tr> <tr><td>F</td><td>Fitness</td></tr> <tr><td>E</td><td>Entspannung</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rehasport</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kinderkurse</td></tr> </table>	P	Powerkurs	T	Tanzform	F	Fitness	E	Entspannung	R	Rehasport	K	Kinderkurse																																																									
Dienstag	17:00 Uhr																																																																																	
Montag	16:30 Uhr / 17:30 Uhr																																																																																	
Freitag	17:00 Uhr																																																																																	
Montag (11-15J.)	16:30 Uhr																																																																																	
Dienstag (6-10J.)	16:00 Uhr																																																																																	
P	Powerkurs																																																																																	
T	Tanzform																																																																																	
F	Fitness																																																																																	
E	Entspannung																																																																																	
R	Rehasport																																																																																	
K	Kinderkurse																																																																																	

### Beitragsstruktur des OSC 04 Rheinhausen e.V.

Vereinsbeitrag/ Monat	
14,50 € ERW	12,50 € KIND

Abteilungsbeitrag/Monat

Sportwelt		Badminton	Fußball	Leichtathletik	Schach	Shaolin Kempo	Skigym	Turnen	Tanzsport	Reha	Handball
ERW	KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW	ERW/KIND	KIND	ERW	ERW/KIND
18 € Bronze	8 €	2,50 €	1,30 €	1,67 €	1,00 €	6,33 €	0,33 €	1,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
16 € Bronze erm.	6 € (2te Kind)										
23 € Silber	Jugendliche										
21 € Silber erm.	15 €										
27 € Gold											
25 € Gold erm.											
Ermäßigter Tarif für Ehepartner, Schüler, Studenten, Auszubildende											

Monatlicher Beitrag