

Kinder & Jugendliche

Baby- und Kleinkinderschwimmen ab 6. Wo.

Dienstag	14:00 - 17:00 Uhr	[4] + [5]	Uckerath
	(einmaliger Betrag)		

Anfängerkurse für Kinder

		[1] + [4]	
Anmeldungen ab sofort			
Infos zu den Anfängerkursen siehe gesondertes Infoblatt			
oder unter 0178-6127192 Claudia Klug			
oder auf unserer HomePage unter www.HenneferTV.de			

Kinderschwimmen

Montag	16:10 - 16:50 Uhr	[1]	Sportschule
Dienstag	15:10 - 15:50 Uhr		Sportschule
Mittwoch	15:30 - 16:15 Uhr		Uckerath
Donnerstag	14:45 - 15:30 Uhr		Uckerath
Freitag	14:45 - 15:30 Uhr		Uckerath

Schwimmen für Jugendliche

Montag	16:50 - 17:30 Uhr	[1]	Sportschule
Dienstag	16:30 - 17:10 Uhr		Sportschule
Freitag	15:30 - 16:15 Uhr		Uckerath
Mittwoch	16:15 - 16:55 Uhr		Uckerath

Schwimmen für übergewichtige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren [1] + [4]

Donnerstag	16:15 - 17:00 Uhr		Uckerath
------------	-------------------	--	----------

Leistungsgruppen

"Hennefer Flöhe"

Montag	17:30 - 18:15 Uhr	[3]	Sportschule
Dienstag	17:10 - 17:55 Uhr		Sportschule
Mittwoch	16:55 - 17:45 Uhr		Uckerath
Freitag	16:15 - 17:00 Uhr		Uckerath

"Hennefer Frösche"

Montag	18:15 - 19:15 Uhr	[3]	Sportschule
Dienstag	17:55 - 19:05 Uhr		Sportschule
Mittwoch	17:00 - 18:30 Uhr		Sportschule
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr		Uckerath

"Hennefer Piranhas"

Montag	19:15 - 20:30 Uhr	[3]	Sportschule
Dienstag	19:05 - 20:30 Uhr		Sportschule
Mittwoch	17:00 - 18:30 Uhr		Sportschule
Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr		Sportschule
Freitag	17:00 - 18:30 Uhr		Sportschule
Freitag	18:30 - 20:00 Uhr		Sportschule
Freitag	18:30 - 20:00 Uhr		Sportschule

Krafttraining für Leistungsgruppen (nur Schwimmen) im Krafraum [3]

Leistungsgruppe, gemischt

Montag	17:00 - 18:30 Uhr		Kuchenmeister-Halle
Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr		Kuchenmeister-Halle

Erwachsene (ab 16 Jahre) und Wassergymnastik

Aquagymnastik

Mittwoch	17:45 - 18:30 Uhr	[4] + [5]	Uckerath	(Kursbeitrag)
Freitag	18:45 - 19:30 Uhr		Uckerath	(Kursbeitrag)

Schwimmen, Wassergymnastik, Spiel und Spass

Freitag	19:30 - 20:30 Uhr	[5]	Uckerath	
Aquafitness	Kursprogramm	[1] + [4]		(Kursbeitrag)
Mittwoch	19:45 - 20:30 Uhr		Sportschule	
	20:30 - 21:15 Uhr		Sportschule	
	21:15 - 22:00 Uhr		Sportschule	

Schwimmen wie es gefällt, mit und ohne Trainingsprogramm [5]

Montag	20:30 - 22:00 Uhr		Sportschule
Dienstag	20:30 - 22:00 Uhr		Sportschule
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	21.00 - 22.00 Uhr	Sportschule
Donnerstag	Techniktraining	21.00 - 22.00 Uhr	Sportschule
Freitag	20:00 - 21:00 Uhr		Sportschule

Frauenschwimmen

Montag	14:30 - 15:30 Uhr		Sportschule	[1] + [4]
--------	-------------------	--	-------------	-----------

Schwangerschaftsschwimmen (Kursbeitrag)

Montag	18:30 - 19:30 Uhr	[2]	Kleeblatt-Residenz
--------	-------------------	-----	--------------------

Erwachsenenschwimmen Technikübungen

Donnerstag	21:00 - 22:00 Uhr		Sportschule
------------	-------------------	--	-------------

Familienschwimmen (Eintritt -,50 / 1,-€)

Sonntag	9:00 - 12:00 Uhr		Uckerath
---------	------------------	--	----------

Voranmeldung bei:

[1]	Claudia Klug	außer Wochenende	Tel.: 0178 / 6127192	claudia.klug@netcologne.de
[3]	Bea Steimel	und in den Ferien	Tel.: 0163 / 4974171	
[2]	Sabine Steier		Tel.: 01577 / 4496478	sabinesteier@web.de

Hinweise:

[4]	(halb)jähr. Beitrag / Zusatzbeitrag für HTV-Mitglieder
[5]	Anmeldung direkt vor Ort

Noch Fragen? Dann rufen Sie Claudia Klug an: Tel.: Tel.: 0178 / 6127192

Schwimmen

16.06.2011

