

## Unsere Gesundheitsangebote:

### **Montag:**

Hockergymnastik	Sportheim	09.15 – 10.00 Uhr
Frauengymnastik	GGs Knittkuhl	19.30 – 20.30 Uhr
Jedermann Gymn. / Spiele	GGs Knittkuhl	20.30 – 22.00 Uhr

### **Dienstag:**

Hobby Tischtennis	GGs Knittkuhl	19.00 – 20.00 Uhr
Stretching	GGs Knittkuhl	19.00 – 20.00 Uhr
Wassergymnastik	Hallenbad, St. Josef Hospital, Auf der Reide, Unterrath	20.00 – 20.45 Uhr

### **Mittwoch:**

Walkingtreff ab 15.9	Treffpunkt : Sportheim	10.00 – 11.30Uhr
Funktionsgymn.	GGs Knittkuhl	20.30 – 22.00 Uhr
Jedermann Gymn. / Spiele	GGs Knittkuhl	20.30 – 22.00 Uhr

### **Donnerstag**

Rückengymnastik	GGs Knittkuhl	18.30 – 19.30 Uhr
Hobby Volleyball	GGs Knittkuhl	18.30 - 20.30 Uhr

### **Freitag:**

Bauch Vital	GGs Knittkuhl	18.00 – 19.30 Uhr
-------------	---------------	-------------------

### **Sonstige Angebote:**

Training / Abnahme Sportabzeichen, Bergische Kaserne

Donnerstags 17.00 – 20.00 Uhr : 2.9., 16.9. und 23.9.

Samstags 10.30 – 12.30 Uhr: 11.9. und 2.10.

### **Abschlussveranstaltung mit Preisverleihung:**

Samstag, 30.10.2010 im Sportheim 11-14 Uhr

Weitere Informationen im Sport Report, in den Übungsgruppen, unter [www.ssv-knittkuhl.de](http://www.ssv-knittkuhl.de) oder während der Geschäftszeiten



# **KNITTKUHL BEWEGT SICH**

## **GESUNDHEITSWOCHEN BEIM SSV KNITTKUHL VOM 30.08. – 06.10.2010**

# **GESUNDHEITSPASS**

---

**NAME**

