



Angebote des Neusser Schwimmvereins für Erwachsene in den Sommerferien 2020

Informationen bei: Traudel Bongards 02131/7423303



Montag

Südbad (Freibad)	20:40 - 21:40 Uhr	Erwachsene	Markefka
Südbad (Halle) ab 20.07.	20.00 – 20.40 Uhr	AquaFit Flachwasser	Marta Korab
ab 20.07.	20.40 – 21:30 Uhr	AquaFit Flachwasser	Marta Korab
	20.00 – 20:40 Uhr	Aquapower Tiefwasser	Ltg Pulchra Amphora
	20.40 – 21:30 Uhr	Aquapower Tiefwasser	Ltg Pulchra Amphora
Sport im Park			
Südpark	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Wibke Schäkel o.a.

Mittwoch

Nordbad	16.00 - 18.00 Uhr	Freies Schwimmen	Heidi Markefka
	18.00 - 20.45 Uhr	Fünfkämpfer	
	19:30 - 20:30 Uhr	AquaFit	Marta Korab
Nordbad/Wiese	18.00 – 19.00 Uhr	Funktionsgymnastik Treffpunkt am Haupteingang	Josi Mühleis

Donnerstag

Sport im Park

Nordparkbad	09.30 - 11:00 Uhr	TaiChi und QiGong	Frau Bongards / Frau Wang
-------------	-------------------	-------------------	------------------------------

MastersschwimmerInnen und Leistungssport haben gesonderte Zeiten im Sandhofsee und Freibad Südbad.