

Jahr 2019

Zeit:

Monat	Datum	ÜbLeit 1	ÜbLeit 2	ÜbLeit 3	Ärzte-Praxis	2019	Ort
Januar 2019	16 Jan	Karl-Heinz	Olaf	Romy	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
Januar 2019	23 Jan	Romy	Doris	Karl-Heinz	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
Januar 2019	30 Jan	Ulrike	Roswitha	Olaf	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
Februar 2019	06.02.	Ulrike	Doris	Romy	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	13.02.	Roswitha	Olaf	Doris	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	20.02.	Romy	Karl-Heinz	Olaf	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	27.02.	Karl-Heinz	Roswitha	Ulrike	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	
März	06.03.	Aschermittwoch					
	13.03.	Doris	Roswitha	Olaf	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	20.03.	Roswitha	Karl-Heinz	Ulrike	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	27.03.	Romy	Ulrike	Doris	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
April	03.04.	Olaf	Doris	Romy	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	10.04.	Ulrike	Roswitha	Karl-Heinz	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	17.04.	Nach-Osterwoche Ferien					
	24.04.	Nach-Osterwoche Ferien					
Mai	01.05.	1. Mai Maifeiertag					
	08.05.	Doris	Romy	Olaf	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	15.05.	Ulrike	Olaf	Romy	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	22.05.	Karl-Heinz	Roswitha	Ulrike	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	29.05.	Roswitha	Doris	Karl-Heinz	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
Juni	05.06.	Ulrike	Karl-Heinz	Roswitha	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	12.06	Pfingstferien					
	19.06.	Pfingstferien					
	26.06.	Karl-Heinz	Ulrike	Roswitha	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
Juli	03.07.	Romy	Olaf	Karl-Heinz	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	10.07.	Ulrike	Doris	Romy	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	17.07.	Olaf	Roswitha	Doris	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	24.07.	Unser Grillfest beim Stiegler für Alle					
August ist kompletter Urlaubsmonat							
September	11.Sept	Romy	Olaf	Karl-Heinz	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	18.Sept	Karl-Heinz	Ulrike	Roswitha	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	25.Sept	Olaf	Doris	Romy	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum

Oktober	02.10.	Karl-Heinz	Doris	Roswitha	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	09.10.	Romy	Olaf	Karl-Heinz	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	16.10.	Roswitha	Ulrike	Doris	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	23.10.	Ulrike	Romy	Olaf	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	30.10.	Doris	Roswitha	Ulrike			

November	06.11.	Karl-Heinz	Roswitha	Doris	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	13.11.	Romy	Ulrike	Olaf	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	20.11.	Doris	Olaf	Ulrike	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	27.11.	Roswitha	Karl-Heinz	Romy	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum

Dezember	04.12.	Olaf	Doris	Romy	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	11.12.	Ulrike	Karl-Heinz	Roswitha	Dres Wellhöfer-Mahlich	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
	18.12.	Ausklang / Fackelwandern / Alle					

Januar 2020

08 Januar	Doris	Ulrike	Karl-Heinz	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
15 Januar	Romy	Olaf	Roswitha	Dres Böhmer-Schmidt	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
22 Januar	Karl-Heinz	Romy	Doris	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum
29 Januar	Ulrike	Roswitha	Olaf	Dres Langner-Kobras	18 – 20:00h	EK-Turnhalle-Centrum

Wichtige Termine

Weihnachtsfeier am Freitag,	13.12.19	für Alle	Mitglieder und Partner/in
Tagesausflug	Sept/Okt	für Alle	wohin n.n.bekannt, evtl. Mehrtagesfahrt
Grillfest bei Stiegler Mittwoch	24.07.19	für Alle mit Partner/in	

Vorträge :	Ernährung	Gruppengespräch/	beim Henger-SV oder in der Halle	Ernährungsberater/in
geplant	Herz und Nieren /Blutdruck		beim Henger-SV	Internist/Kardio/Nephrologe/Herzarzt
	Erste Hilfe und Reanimation:		beim Henger-SV oder Turnhalle	HGR-Arzt /Übungsleiter
	können auch während der Übungsstunden durchgeführt werden. Diese Termine werden passend eingeschoben.			



Abkürzungen:

Roswitha	Roswitha Fieber
Ulrike	Ulrike Münch
Doris	Doris-Marianne Meyer
Romy	Romy Rockstroh
Olaf	Olaf Rockstroh
Karl-Heinz	Karl-Heinz Sellerer

Abteilung Herzgruppe
Karl-Heinz Sellerer

Hinweis: Bei guter Witterung werden die Sportstunden auch ausserhalb der Halle durchgeführt.

Es bietet sich an:

Radfahren, Worken, Streckengehen und auch Gymnastik im Freien. Die schwache Gruppe macht aber immer in der Nähe der Halle Sport

Bitte bringen Sie zum Sport für sich immer ausreichend auch etwas zum trinken mit, falls Sie das benötigen.

Vergessen Sie nicht vor dem Sport Ihren Blutdruck zu messen!