

Kursplan SportTreff VfL-Horneburg

Öffnungszeiten: MO-FR 9.00-12.30 & 16.00-21.00 Uhr

Büro: Montag 10.00-12.00 Donnerstag 16.00-19.00 Uhr

www.vfl-horneburg.de

Tel.: 04163-6441

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Reha-Sport 9.15 – 10.00 Margot		Pluspunkt GYM Sie&Er 9.30-10.30 Antje	<u>NEU</u> Rücken-Fit & Entspannungs- training 10.30 – 11.30 Nathalie	YOGA 8.45-10.45 Christiana	<u>NEU</u> Body Workout 9.15-10.15 Madlen	Reha-Sport 9.15-10.00 Margot	Pluspunkt GYM Sie&Er 9.30-10.30 Antje		
Reha-Sport 10.15 – 11.00 Margot		Pluspunkt GYM Sie&Er 10.30 – 11.30 Antje	<u>NEU</u> REHA-SPORT 11.30-12.15 Nathalie		Body & Mind 10.20-11.20 Madlen	Reha-Sport 10.15-11.00 Margot	Pluspunkt GYM Sie&Er 10.30 – 11.30 Antje		
	Tanzhexen KIDS 16.00 – 17.00 Birgit M.							Kinder-Ballett 14.15-15.00 4-7 Jahre Tanja	
Reha-Sport 17.15 – 18.00 Alex M.	Dancegirls KIDS 17.00-18.00 Birgit M.	Vielseitigkeits- Gymnastik 17.30-18.30 Hannelore			ZUMBA Kids 17.00-18.00 Birgit M.		REHA-SPORT 17.30-18.15 Michael	Kinder-Ballett 15.00-15.45 7-9 Jahre Tanja	Reha-Sport 17.00-18.00 Alex M.
Dance Step 18.00 – 19.00 Madlen	Wirbelsäulen- Gymnastik 18.00-19.00 Reinhild	BOKWA 18.30-19.30 Alex					REHA-SPORT 18.30-19.15 Michael	Kinder-Ballett 15.45-16.30 9-12 Jahre Tanja	<u>ab 12. Mai</u> <u>NEU</u> Indoor Cycling 18.00- 19.00 Detlev
Reha-Sport 19.00 – 20.00 Alex M.	Wirbelsäulen- Gymnastik 19.00 – 20.00 Reinhild	Step-Aerobic für Anfänger 19.30-20.30	Langhantel- Workout 19.30-20.30 Alex G.	Zumba 19.30-20.30 Kirsten M. & Team	Indoor Cycling 19.00-20.00 Detlev	Step-Aerobic für „Kenner“ 19.00-20.00 Kirsten H.		Kinder-Ballett 16.30-17.15 Fortgeschrittene Tanja	
	Indoor Cycling 20.00 – 21.00 Gary					BBRP 20.00-21.00 Kirsten H.	Indoor Cycling 20.00 – 21.00 Gary		