



## Kursplan SportTreff Vfl-Horneburg

Öffnungszeiten: **MO-DI-MI-DO-FR:** 9.00-12.30 **DI-MI-FR:** 16.00-21.00 Uhr **MO+DO:** 16.00-22.00 Uhr **SO:** 11.00 – 14.00 Uhr [www.vfl-horneburg.de](http://www.vfl-horneburg.de) Tel.: 04163-64 41

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	Indoor-Cycling Sie&Er 9.15-10.15	Allgem. GYM Sie&Er 9.30-10.30	Rücken-Fit & Entspannung 10.30 – 11.30 Nathalie	Kundalini YOGA 8.45-10.45 Christiana		Reha-Sport 9.15-10.00 Margot	Allgem. GYM Sie & Er 9.30-10.30		
Reha-Sport 10.15 – 11.00 Margot		Allgem. GYM Sie&Er 10.30 – 11.30	Reha-Sport 11.30-12.15 Nathalie			Reha-Sport 10.15-11.00 Margot	Allgem. GYM Sie&Er 10.30 – 11.30		
Reha-HERZ-Sport **ohne Verordnung 16.00 – 17.00 Michael	Tanzhexen KIDS 16.00 – 17.00 Birgit M.							<b>Kinder-Ballett</b> <b>14.15-15.00</b> 4-7 Jahre <b>15.00-15.45</b> 7-9 Jahre	
Reha-Sport 17.15 – 18.00 Alex M.	Dancegirls KIDS 17.00-18.00 Birgit M.	Allgem. GYM Sie&Er 17.30-18.30		 <b>ZUMBA „Kids“</b> 17:00 – 18:00 Birgit		Reha-Sport 17.30-18.15 Michael	<b>15.45-16.30</b> 9-12 Jahre <b>16.30-17.15</b>	Reha-Sport 17.00-18.00 Alex M	
Hatha Yoga „für Anfänger“ 18:00 – 19:00 Dorit ab 5.11.18	Wirbelsäulen- Gymnastik 18.00-19.00 Reinhild	Dance Step 18.30-19.30 Madlen		 <b>ZUMBA</b> 18:30-19:30 Birgit		Reha-Sport 18.30-19.15 Michael	Fortgeschrittene Tanya	Indoor Cycling 18.15- 19.15 Detlev	
Reha-Sport 19.00 – 19.45 Alex M.	Wirbelsäulen- Gymnastik 19.00 – 20.00 Reinhild	Step-Aerobic für Anfänger 19.30-20.30 Kirsten H.	Langhantel- Workout 19.30-20.30 Madlen	Complete Bodyworkout 19:30-20:30 Cathrin	Indoor Cycling 19.00-20.00 Detlev	Step-Aerobic für „Kenner“ 19.00-20.00 Kirsten H.		Trommel Fieber 18:00-19:00 Karin	
Hatha-Yoga „Mittelstufe“ 19.45-21.15 Dorit	Indoor Cycling 20.00 – 21.00 Gerry					BBRP 20.00-21.00 Kirsten H.	Indoor Cycling 20.00 – 21.00 Gerry		

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 09.01.2018