

Kursplan SportTreff Vfl-Horneburg

Änderungen vorbehalten !! Stand 20.02.2019

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 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	Raum2
Reha-Sport 9.15 – 10.00 Margot	Indoor-Cycling Sie&Er  9.15-10.15	Allgem. GYM Sie&Er 9.30-10.30 Franziska	Allgem. GYM Sie&Er 10.30 – 11.30 Franziska	Kundalini YOGA 8.45-10.45 Christiana 		Reha-Sport 9.15-10.00 Margot	Allgem. GYM Sie & Er 9.30-10.30 Karin	Pilates Sie & Er 9:30 – 10:30 Cathrin 	
Reha-Sport 10.15 – 11.00 Margot		Rücken-Fit & Entspannung 10.30 – 11.30 Nathalie			„Babys“ in Bewegung 6 – 18 Monate 10.30 - 11.30 Daniela 	Reha-Sport 10.15-11.00 Margot	Allgem. GYM Sie&Er 10.30 – 11.30 Karin		
Reha-HERZ-Sport **ohne Verordnung 16.00 – 17.00 Michael	Tanzhexen KIDS 16.00 – 17.00 Birgit	Reha-Sport 11.30-12.15 Nathalie						Kinder-Ballett 14.15-15.00 4-7 Jahre	
Reha-Sport 17.15 – 18.00 Alex M.	Dancegirls KIDS 17.00-18.00 Birgit		Allgem. GYM Sie&Er 18:00 – 19:00		 ZUMBA „Kids“ 17:00 – 18:00 Birgit		Reha-Sport 17.30-18.15 Michael	15.00-15.45 7-9 Jahre 15.45-16.30 9-12 Jahre	Reha-Sport 17.00-18.00 Alex M
Hatha Yoga „für Anfänger“ 18:00 – 19:00 Dorit 	Wirbelsäulen- Gymnastik 18.00-19.00 Reinhild	Dance Step 18.30-19.30 Madlen		 ZUMBA 18:30-19:30 Birgit			Reha-Sport 18.30-19.15 Michael	16.30-17.15 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		