

Kursplan SportTreff Vfl-Horneburg

Änderungen vorbehalten !! Stand 13.05.2019

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 mit ärztl.Verordnung	Indoor-Cycling Sie&Er  9:15-10:15	Allgem. GYM Sie&Er 9:30-10:30 Franziska		Kundalini YOGA 8:45-10:45 Christiana 		Reha-Sport 9:15-10:00 Margot mit ärztl.Verordnung	Allgem. GYM Sie & Er 9:30-10:30 Karin	Pilates Sie & Er 9:30 – 10:30  Cathrin	
Reha-Sport 10:15 – 11:00 Margot mit ärztl.Verordnung		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 mit ärztl.Verordnung	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 mit ärztl.Verordnung						Kinder-Ballett <u>14:15-15:00</u> 4-7 Jahre	
Reha-Sport 17:15 – 18:00 Franziska mit ärztl.Verordnung	Dancegirls KIDS 17:00-18.00 Birgit				 ZUMBA „Kids“ 17:00 – 18:00 Birgit		Reha-Sport 17:30-18:15 Michael mit ärztl.Verordnung	<u>15:00-15:45</u> 7-9 Jahre <u>15:45-16:30</u> 9-12 Jahre <u>16:30-17:15</u>	 Trommel Fieber 17:00-18:00 Karin
Hatha Yoga „für Anfänger“ 18:00 – 19:00 Dorit 	Wirbelsäulen- Gymnastik 18:00-19:00 Reinhild	Dance Step 18:30-19:30 Madlen	Allgem. GYM Sie&Er 18:00 – 19:00 Karin	 ZUMBA 18:30-19:30 Birgit			Reha-Sport 18:30-19:15 Michael mit ärztl.Verordnung	Fortgeschrittene Tanya	Indoor Cycling 18:15- 19:15 Detlev 
Reha-Sport 19:00 – 19:45 Franziska mit ärztl.Verordnung	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.		Reha-Sport 17:15-18:00 Franziska mit ärztl.Verordnung	
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 		