

Kursplan SportTreff VfL Horneburg

Änderungen vorbehalten !! Stand 23.10.2019

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 **SA:** 10.00- 15.00 Uhr **SO:** 11.00 - 14.00 Uhr www.vfl-horneburg.de Tel.: 04163-64 41

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 1	Raum 2	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 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		Kinder-Ballett <u>10:30 - 11:15</u> 4-7 Jahre <u>11:15 - 12:00</u> 7-9 Jahre <u>12:00 - 12:45</u> 9-12 Jahre <u>12:45 - 13:30</u> Teenager & Erwachsene Tanya	
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 Janin	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									
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		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		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				