

Stand: 07.07.2021

Kurszeiten Gymnastik, Fitness und Laufen

Ansprechpartnerin: Frau van Wieren, E-Mail: gymnastik@vorwaerts nordhorn.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
V O R M I T T A G			8.00 – 9.00 Uhr Lauftreff (Vorwärts Parkplatz)		8.30 -9.30 Uhr Walking (Parkplatz Vorwärts)
					8.30 – 9.15 Uhr Powerman-Fitness Männer (Gymnastikhalle)
					9.30 – 10.15 Uhr Fatburn (Gymnastikhalle)
N A C H M I T T A G	17.00 – 18.00 Uhr Smovey (Neue Turnhalle) 18.00 – 19.00 Uhr Smovey				
	17.30 – 18.20 Uhr Callanetics (Gymnastikhalle)	16.30 17.15 Uhr Damengruppe (Gymnastikhalle)			
A B E N D	18.00 – 19.30 Uhr Nordic Walking (Parkplatz Vorwärts)	17.30 -18.15 Uhr Fitball (Gymnastikhalle)	17.30 -18.15 Uhr Body Toning DRAUSSEN Hauptplatz (Gymnastikhalle)	17.30 -18.15 Uhr Rücken Fit (Gymnastikhalle)	17.30 Uhr Lauftreff (Vorwärts Parkplatz)
	18.40 – 19.25 Uhr Step Aerobic (Gymnastikhalle)	18.30 – 19.15 Uhr Pilates DRAUSSEN Hauptplatz (Gymnastikhalle)	18.30 – 19.15 Uhr Intervalltraining DRAUSSEN Hauptplatz (Gymnastikhalle)	18.30 – 19.15 Uhr Jump (Gymnastikhalle)	
	19.00 – 20.00 Uhr Senior*innen (GS Altendorf)		19.00 – 20.00 Uhr Gymnastik ab 50 Jahre (Stadtflurhalle)		
	19.40 – 20.25 Uhr Body Toning (Gymnastikhalle)	19.30 – 20.15 Uhr Tabata + Stretching DRAUSSEN-Hauptplatz (Gymnastikhalle)	19.30 – 20.15 Uhr Cardio Step (einfache Schritte) (Gymnastikhalle)	19.30 – 20.15 Uhr Bauch-Beine-Po (Gymnastikhalle)	

Indoor-Cycling bei Vorwärts Nordhorn: Infos unter www.svvorwaerts nordhorn.de