

# Kursplan - Fitness, Gymnastik und Laufen

Ansprechpartnerin: Frau van Weren, E-Mail: [gymnastik@vorwaertsnoordhorn.de](mailto:gymnastik@vorwaertsnoordhorn.de)

Tag	Uhrzeit	Kurs	Ort	Übungsleiter
<b>Montag</b>	10.00-11.00 Uhr	Fitness für Frauen ab 60	Gymnastikhalle	Vanessa Büttner
	17.00-18.00 Uhr	Smovey	Vorwärtshalle	Astrid Wingerath
	17.30-18.15 Uhr	Callanetics	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	18.00-19.00 Uhr	Smovey	Vorwärtshalle	Astrid Wingerath
	18.30-19.15 Uhr	Step Aerobic	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	18.30-19.30 Uhr	Nordic Walking	Parkplatz Vorwärts	Andrea Brand
	19.00-20.00 Uhr	Senior*innen	GS Altendorf	Anke Moorwessel
	19.30-20.15 Uhr	Rücken Fit	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
<b>Dienstag</b>	16.30-17.15 Uhr	Damengruppe	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	17.30-18.15 Uhr	Fitball	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	18.30-19.15 Uhr	Pilates	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	19.00-20.00 Uhr	Fit und stabil mit Power im Alltag	GS Stadtflur	Armin Schärling
	19.30-20.15 Uhr	Intervalltraining	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
<b>Mittwoch</b>	8.00-9.00 Uhr	Lauftreff	Parkplatz Vorwärts	Gertrud Ersink
	11.00-12.00 Uhr	Kraftvoll, beweglich und gesund	Gymnastikhalle	Armin Schärling
	17.30-18.15 Uhr	Body Toning	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	18.30-19.15 Uhr	Hula Hoop	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	19.30-20.15 Uhr	Fatburn	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
<b>Donnerstag</b>	17.30-18.15 Uhr	Rücken Fit	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	18.30-19.15 Uhr	Bauch Beine Po	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	19.30-20.15 Uhr	Jump	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
<b>Freitag</b>	8.30-9.15 Uhr	Walking	Parkplatz Vorwärts	Andrea Brand
	8.30-9.15 Uhr	Powerman-Fitness Männer	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	9.30-10.15 Uhr	Fatburn	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
	17.30 Uhr	Lauftreff	Parkplatz Vorwärts	Gertrud Ersink