

Kursplan - Fitness, Gymnastik und Laufen

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

Tag	Uhrzeit	Kurs	Ort	Übungsleiter
Montag	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
Dienstag	10.00-11.00 Uhr	Fitness für Frauen ab 60	Gymnastikhalle	Vanessa Büttner
	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	Power Fitness/Power Circle	GS Stadtflur	Vanessa Büttner
	19.30-20.15 Uhr	Intervalltraining	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
Mittwoch	8.00-9.00 Uhr	Lauftreff	Parkplatz Vorwärts	Gertrud Ersink
	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	Yoga	Gymnastikhalle	Svetlana Ivanenko
Donnerstag	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
Freitag	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