

## Kursplan für die Monate April, Mai und Juni 2018

[www.sportverein.dimhausen.de](http://www.sportverein.dimhausen.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			<i>Sommerpause</i> <i>ab 15.06.2018</i>		
		8:00-8:45 (Elke) Rehasport Orthopädie	9:30-10:15 (Elvi) ★	9:00-9:45 (Brigitte) Pilates	
		9:00-9:45 (Elke) Rehasport Orthopädie	Zumba-Gold		<b>Fortgeschrittene!!!</b>
16:00-16:45 (Petra) Damen-Gymnastik		10:00-10:45 (Elke) Step/BBP			13:00-14:30 (Helma) Nordic-Walking <i>Treffpunkt Schützenhalle Helldiek</i> Termine siehe Newsletter
17:00-17:45 (Claudia) Tai Chi	<b>ANFÄNGER!!!!</b>	Jeden 2. Mittwoch: 10:00-10:45 (Elke) Drums Alive	17:45-18:30 (Helma) Rehasport Orthopädie	17:00-17:45 (Bea&Susi) <b>CORE FIT</b> "Rumpf ist Trumpf"	
18:00-18:30 (Helma/Laura/Bea) STEP I Anfänger	15:00 - 16:30 (Petra) Nordic -Walking <i>Schützenhalle Helldiek</i>		18:30-19:15 (Helma) STEP II Fortgeschrittene		14:30-15:30 (Laura) CrossTraining Termine siehe Newsletter
18:30-19:25 (Helma/Laura/Bea) Wirbelsäulengymnastik	INFO's: siehe Newsletter! <b>Schnupperstunden:</b> 10.04.18 + 17.04.18	17:30-18:15 (Brigitte) Pilates	19:00-20:30 (Brigitte) YOGA <b>(im NWDSB Gebäude)</b>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Änderungen und andere Infos werden monatlich per mail bekannt gegeben!!!</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Helma Schöpe</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">fon: 04241-5237</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">mobil: 0163-1682556</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">mail: <a href="mailto:helmaschoepe@t-online.de">helmaschoepe@t-online.de</a></p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Info's Yoga&amp;Pilates: Brigitte: 04241-979431</p>	
19:00-20:30 (Brigitte) YOGA <b>(im NWDSB Gebäude)</b>		18:15-19:00 (Pia) Bauchkiller	19:15-20:00 (Niki) Langhantel		
19:30-20:15 (Helma) Rehasport Orthopädie		19:00-20:00 (Pia) ★ Zumba	20:00-20:45 Niki Men at work		

