

Kursplan: Sparte Fitness&Gesundheit SV-Dimhausen Nov., Dez. 2017

www.sportverein.dimhausen.de

Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			9:30-10:15 (Elvi) ★		
	Nur mit Anmeldung	8:00-8:45 (Eike)	Zumba-Gold	9:00-9:45 (Brigitte)	
	8:30-9:15 (Petra)	Rehasport Orthopädie		Pilates	
	Rehasport	9:00-9:45 (Eike)			
	Neurologie	Rehasport Orthopädie			14:30-15:30 (Laura)
		10:00-10:45 (Eike)			CrossTraining
17:00-17:45 (Claudia)		Step/BBP			Termine siehe Newsletter
Tai Chi		10:00-10:45 (Eike)			
mit den Gymnastik-Damen		Drums Alive (jeden 2. Mittwoch)			
18:00-18:30 (Helma/Laura)			17:45-18:30 (Helma)		
STEP I Anfänger			Rehasport Orthopädie		
18:30-19:25 (Helma/Laura)			18:30-19:15 (Helma)		
Wirbelsäulengymnastik		17:30-18:15 (Brigitte)	STEP II Fortgeschrittene		
		Pilates	19:00-20:30 (Brigitte fon 979431)		
19:00-20:30 (Brigitte fon 979431)		18:15-19:00 (Pia)	YOGA (im NWDSB Gebäude)	<p>Änderungen und andere Infos werden monatlich per mail bekannt gegeben!!!</p> <p>Helma Schöpe fon: 04241-5237 mobil: 0163-1682556 mail: helmaschoepe@t-online.de Info's Yoga: Brigitte: 04241-979431</p>	
YOGA (im NWDSB Gebäude)		Bauchkoller	19:15-20:00 (Helma)		
19:30-20:15 (Helma)		19:00-20:00 (Pia) ★	Pound/BBP		
Rehasport Orthopädie		Zumba	20:00-20:45 (Helma)		
			Men at work		