

Kursplan für die Monate September bis Dezember 2018

www.sportverein.dimhausen.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		8:00-8:45 (Eike) Rehasport Orthopädie		9:00-9:45 (Brigitte) Pilates	
	gerade Wochen.....immer 14tägig	9:00-9:45 (Eike) Rehasport Orthopädie	9:30-10:15(Elvi) ★		
16:00-16:45 (Petra) Damen-Gymnastik	15:15 bis 16:15 Kids in Action mit Zoila&Anne Alter ca. 3 bis 6 Jahre	10:00-10:45 (Eike) Step/BBP Jeden 2. Mittwoch:	17:45-18:30 (Helma)	16:15-17:00 (Marika) POUND Fitness Termine siehe Newsletter	14:30-15:30 (Laura) CrossTraining Termine siehe Newsletter
17:00-17:45 (Claudia) Tai Chi		10:00-10:45 (Eike) Drums Alive	18:30-19:15 (Niki) Langhantel	17:00-17:45(Kira) ★ Zumba Termine siehe Newsletter	
17:45-19:00 (Brigitte) YOGA (im NWDSB Gebäude)	ANFÄNGER!!!! 15:00 - 16:30 (Petra) Nordic -Walking Schützenhalle Helldiek Anmeldung: 0172-1636796		18:30-20:00 (Brigitte) YOGA (im NWDSB Gebäude)		
18:00-18:30 (Susi/Laura/Bea) STEP I Anfänger	Termine gibt Petra bekannt.	17:30-18:15 (Brigitte) Pilates	19:15-20:00 (Bea&Susi) CORE FIT (im Sep, Nov)	<p style="text-align: center;">Änderungen und andere Infos werden monatlich per mail bekannt gegeben!!! Helma Schöpe fon: 04241-5237 mobil: 0163-1682556 mail: helmaschoepe@t-online.de Info's Yoga&Pilates: Brigitte: 04241-979431</p>	
18:30-19:25 (Susi/Laura/Bea) Wirbelsäulengymnastik		18:15-19:00 (Pia) Bauchkiller	19:15-20:00 (Bea&Susi) STEP II (im Okt, Dez.)		
19:30-20:15 (Helma) Rehasport Orthopädie		19:00-20:00 (Pia) ★ Zumba	20:00-20:45 (Bea&Susi) Men at work		