Kursplan Gymnastik & Fitness

MTV von 1860 e.V. Heide – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide

Montag	**Raum**	**Programm & Trainer**
08:30 – 09:30	H1	„Starke Mitte“ Beckenboden Bauch Rückentraining – Evelyn esolansky@web.de
08:45 – 09:30	H2	***Kurs*** - Rücken Fit – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:30 – 10:30	H1	Bodyforming – Evelyn esolansky@web.de
09:45 – 10:30	H2	***Kurs*** - Präventiv Gymnastik – Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:30 – 11:35	H1	Lymphtraining - Nordic-Walking (Anfänger) – Evelyn esolansky@web.de
10:45 – 12:15	H2	***Kurs*** - Yoga – Dörthe 0 48 32/5 53 97
14:00 – 14:45	H1+2	***Kurs*** - “Fitness für Senioren” – Silke 0 48 04/1 81 38 14
15:00 – 16:00	H1+2	***Kurs -*** Qi Gong – Lan 01520-5922596
16:00 – 16:45	H1+2	Gymnastik für Jedermann – Evelyn esolansky@web.de
17:00 – 18:15	H1+2	Cross-Training– Evelyn esolansky@web.de
18:30 – 19:30	H1+2	Gymnastik „Ladys“ – Carmen carmen.haucke@gmx.de
Dienstag	**Raum**	**Programm & Trainer**
09:00 – 9:45	H1+2	Orthopädische Gymnastik – Evelyn esolansky@web.de
10:00 – 10:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
11:00 – 11:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
12:15 – 13:00	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
15:00 – 16:15	H2	***Kurs*** - Aktiv 70+ – Dörthe 0 48 32/5 53 97
15:15 – 16:15	H1	***Kurs*** - Yoga für Anfänger*innen – Annett wolframannett@yahoo.de
16:30 – 17:45	H1	***Kurs*** -Yoga – Annett wolframannett@yahoo.de
18:00 – 18:45	H2	***Kurs*** - Aero-Step – Dörthe 0 48 32/5 53 97
19:00 – 19:45	H1+2	***Kurs*** - Step-Aerobic – Dörthe 0 48 32/5 53 97
20:00 – 21:30	H1+2	Gymnastik Körpererfahrung – Stephan 0481/73847
		***) Sporthalle Klaus-Groth-Straße:**
16:30 – 17:30	*)	mittleren Dancing Queens & Kings I (8-11 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
		***) Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße:**
18:00 – 18:45	*)	Zirkel-Training
18:45 – 19:30	*)	Gymnastik für Jedermann

Kursplan Gymnastik & Fitness

MTV von 1860 e.V. Heide – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide

Mittwoch	**Raum**	**Programm & Trainer**
08:45 – 09:30	H2	Gymnastik „Forever-Fit“ - Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:45 – 10:30	H2	Fitness Mix - Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:00 – 10:45	H1	„Fit im Sitzen“ (Seniorengymnastik) - Stephan 0481/73487
10:30 – 11:15	H2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) - Dörthe 0481/636 19
11:00 – 11:45	H1	„Fit im Sitzen“ (Seniorengymnastik) – Stephan 0481/73487
11:30 – 12:15	H2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) - Dörthe 0481/636 19
15:00 – 16:00	H1+2	Gymnastik für Jedermann – Regina Thede 0176-63173597 **NEU!!**
16:00 – 17:00	H1+2	Nordic Walking - Evelyn esolansky@web.de
17:00 – 18:15	H1+2	Cross-Training (Einsteiger) Outdoor bzw. Halle - Evelyn esolansky@web.de (
18:15 – 19:00	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) - Natalie 0481/636 19
19:00 – 20:00	H1+2	***Kurs*** **-** Qi Gong - Lan 01520-5922596
Donnerstag	**Raum**	**Programm & Trainer**
09:00 – 9:45	H1+2	Orthopädische Gymnastik Senioren - Evelyn esolansky@web.de
10:00 – 11:00	H1+2	Bodyforming (Bauch beine Po) - Evelyn esolansky@web.de
11:00 – 11:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
15:00 – 16:00	H1+2	mittlere Dancing Queens & Kings II (ab 8-11 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
16:00 – 17:00	H1+2	großen Dancing Queens & Kings (ab 12 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
17:00 – 17:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
18:00 – 19:00	H1+2	Bauch Rücken Training – Evelyn esolansky@web.de
		***) Sporthalle Klaus-Groth-Straße:**
17:30 – 18:30	*)	kleinen Dancing Queens & Kings (5-7 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
Freitag	**Raum**	**Programm & Trainer**
08:30 – 09:45	H1+2	Walking – Evelyn esolansky@web.de
09:45 – 10:30	H1+2	Bali- und Körpertraining – Evelyn esolansky@web.de
10:30 – 11:15	H1+2	Faszien-Pilates – Evelyn esolansky@web.de
18:15 – 19:15	H1+2	Gymnastik für Jedermann „Fit ins Wochenende“ – Telse 0481/61958

Bitte zum Training eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen!

Wichtig: **Jeder Teilnehmer, der an einem *Kurs* teilnehmen möchte, meldet sich bitte telefonisch oder per E-Mail verbindlich an.**

Stand: 29.08.2024