

# Kursangebote: montags bis samstags in der Zeit von 8:30 Uhr bis 22:00 Uhr

# FITNESS, WELLNESS & GESUNDHEIT

VORMITTAG

NACHMITTAG/ABEND

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 <b>Fit in die Woche</b> Jahnhalle		08:30 - 09:30 <b>Step - Fortgeschrittene</b> Spiegelsaal	08:30 - 09:30 <b>Step - Fortgeschrittene</b> Jahnhalle	09:00 - 10:00 <b>Latin Dance</b> Jahnhalle	
		09:45 - 10:45 <b>Joyrobic</b> Spiegelsaal	09:00 - 10:00 <b>Yoga</b> Spiegelsaal	09:00 - 10:00 <b>Rückenschule</b> Gemeindesaal St. Josef Sythen	
			09:30 - 10:30 <b>flacher Bauch-starker Rücken</b> Jahnhalle	10:00 - 11:00 <b>Rückenschule</b> Gemeindesaal St. Josef Sythen	10:30 - 12:00 <b>Funktionelles Zirkeltraining</b> Jahnhalle
		11:00 - 12:00 <b>Reha Orthopädie</b> Jahnhalle	10:30 - 11:30 <b>Rollator Walking</b> Jahnhalle	10:00 - 11:00 <b>Reha Orthopädie</b> Jahnhalle	
		14:15 - 15:15 <b>Reha Krebsnachsorge</b> Bewegungsraum	14:20 - 15:20 <b>Fit aktiv gesund 60+</b> Jahnhalle	11:00 - 12:00 <b>Rückbildung -/Beckenbodentraining</b> Jahnhalle	
15:00 - 16:00 <b>Reha Neurologie</b> Bewegungsraum	15:00 - 16:00 <b>gymnastik für Seniorinnen 70+</b> Jahnhalle	14:45 - 15:45 <b>Reha Orthopädie "Tanzen"</b> Jahnhalle	14:45 - 15:45 <b>Seniorensport 70+</b> Erich Kästner Halle	14:20 - 15:20 <b>Reha Neurologie</b> SW St. Anna	
16:00 - 17:00 <b>Reha Neurologie</b> Bewegungsraum	16:10 - 17:10 <b>Osteoporose Prävention</b> Jahnhalle	16:00 - 17:30 <b>Fit von Kopf bis Fuß</b> Bewegungsraum	15:45 - 16:30 <b>Reha Neurologie</b> SW St. Anna	17:00 - 18:00 <b>Gesundheitssport</b> Silverberghalle	
17:00 - 18:00 <b>Pilates</b> Silverberghalle	17:20 - 18:20 <b>Männerfitness 50+</b> Jahnhalle	17:30 - 18:30 <b>Yoga-Fitness</b> Kita Conzeallee	17:30 - 18:30 <b>Rückenfitness</b> Jahnhalle	17:30 - 18:30 <b>Fit 4 You</b> Jahnhalle	
17:15 - 18:30 <b>Prävention Rückenfitness</b> Bewegungsraum		18:00 - 19:00 <b>Fitness Workout</b> Jahnhalle	17:45 - 18:45 <b>Reha Orthopädie "Hüfte/Knie"</b> Bewegungsraum	18:00 - 19:00 <b>Stretching</b> Silverberghalle	
18:00 - 19:00 <b>Aerobic &amp; Body Toning</b> Jahnhalle	18:00 - 19:30 <b>Nordic Walking</b> Sundemparkplatz	18:00 - 19:00 <b>Yoga</b> Bewegungsraum	18:30 - 20:00 <b>Rückenschule</b> Erich Kästner Halle		
18:45 - 19:45 <b>Reha Orthopädie</b> Bewegungsraum	18:30 - 19:30 <b>Reha Orthopädie "Rücken"</b> Bewegungsraum		18:45 - 19:45 <b>Reha Orthopädie</b> Bewegungsraum		
		19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> Bewegungsraum	18:45 - 20:00 <b>Athletic Workout &amp; Body Toning</b> Christa Hartmann Halle I		
19:00 - 20:00 <b>Athletic Workout</b> Jahnhalle	19:30 - 20:30 <b>Zumba</b> Jahnhalle	19:00 - 20:15 <b>Bodyforming</b> Jahnhalle	19:30 - 20:30 <b>Zumba</b> Jahnhalle	19:00 - 20:30 <b>Tanzen ohne festen Partner</b> Jahnhalle	
	19:30 - 20:30 <b>Reha Orthopädie "Hüfte/Knie"</b> Bewegungsraum	19:30 - 20:30 <b>Fit mit Ball für Männer</b> Christa Hartmann Halle I			
	19:45 - 21:30 <b>Yoga meets Jogging</b> Jahnhalle		20:00 - 21:30 <b>Gymnastik für Seniorinnen 70+</b> Erich Kästner Halle		
20:00 - 21:30 <b>Rückenschule</b> Silverberghalle	20:00 - 21:00 <b>Pilates</b> Christa Hartmann Halle I	20:00 - 22:00 <b>Tai Chi</b> Bewegungsraum	20:30 - 21:30 <b>Latin Dance</b> Jahnhalle		
20:00 - 21:30 <b>Frauengymnastik</b> Christa Hartmann Halle I					
20:00 - 21:30 <b>Power Aerobic</b> Jahnhalle					
20:00 - 22:00 <b>Tai Chi</b> Bewegungsraum					

**Bezahlkurse (nicht in der ATV-Mitgliedschaft enthalten):**

**Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)**



**HINWEIS:**  
Vorläufiger Kursplan ohne Gewähr! Stand 06..01.2018.  
Kurzfristige Änderungen bleiben vorbehalten.  
Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Geschäftsstelle des  
ATV-Haltern. **Tel. 02364-9496418**

**FIT & GESUND BLEIBEN.  
UNSER FITNESSANGEBOT**