

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 Fit in die Woche Jahnhalle		08:30 - 09:30 Step - Fortgeschrittene Jahnhalle			
		09:45 - 10:45 Joyrobic Jahnhalle	09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle	Feiertag	keine Kurse
		11:00 - 12:00 Reha Orthopädie Jahnhalle			
15:00 - 16:00 Reha Neurologie Jahnhalle		13:45 - 14:45 Reha Krebsnachsorge Jahnhalle	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 60+ Jahnhalle		
16:00 - 17:00 Reha Neurologie Jahnhalle		14:45 - 15:45 Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle	15:45 - 16:30 Reha Neurologie SW St. Anna		
	17:30 - 18:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle	16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern		
18:00 - 19:00 Aerobic & Body Toning Jahnhalle			17:30 - 18:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle		
	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Rücken" Jahnhalle	18:00 - 19:00 Fitness Workout Jahnhalle		18:30 - 19:30 Reha Orthopädie Jahnhalle	
19:00 - 20:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle	19:00 - 20:00 Pilates Jahnhalle	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle		
20:00 - 21:30 Power Aerobic Jahnhalle		20:00 - 22:00 Tai Chi Jahnhalle			

Zusatz-Kursangebot (nicht in der ATV-Mitgliedschaft enthalten):

Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)



HINWEIS:
Vorläufiger Kursplan ohne Gewähr! Kurzfristige Änderungen bleiben vorbehalten. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Geschäftsstelle des ATV-Haltern.

**FIT & GESUND BLEIBEN.
UNSER FITNESSANGEBOT
„OSTERFERIEN 2018“**

www.atv-haltern.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Feiertag			09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle	09:00 - 10:00 Latin Dance Jahnhalle	
		11:00 - 12:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	10:30 - 11:30 Rollator Walking Jahnhalle	10:00 - 11:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	10:30 - 12:00 Funktionelles Zirkeltraining Jahnhalle
		13:45 - 14:45 Reha Krebsnachsorge Jahnhalle	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 60+ Jahnhalle		
		14:45 - 15:45 Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle			
			15:45 - 16:30 Reha Neurologie SW St. Anna		
	17:30 - 18:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle	16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern	17:00 - 18:00 Gesundheitssport Silverberghalle	
	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Rücken" Jahnhalle		17:30 - 18:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle	18:00 - 19:00 Stretching Silverberghalle	
			18:30 - 19:30 Reha Orthopädie Jahnhalle		
	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle	18:45 - 20:00 Athletic Workout & Body Toning Christa Hartmann Halle I		
		19:00 - 20:00 Pilates Jahnhalle	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle	19:00 - 20:30 Tanzen ohne festen Partner Jahnhalle	
		20:00 - 22:00 Tai Chi Jahnhalle	20:30 - 21:30 Latin Dance Jahnhalle		

Zusatz-Kursangebot (nicht in der ATV-Mitgliedschaft enthalten):

Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)



HINWEIS:
Vorläufiger Kursplan ohne Gewähr! Kurzfristige Änderungen bleiben vorbehalten. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Geschäftsstelle des ATV-Haltern.

**FIT & GESUND BLEIBEN.
UNSER FITNESSANGEBOT
„OSTERFERIEN 2018“**