

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10:00 - 11:30 Freies Krafttraining Jahnhalle	08:45 - 09:45 Fit in die Woche Jahnhalle	09:00 - 10:00 Zwergenturnen Jahnhalle	09:45 - 10:45 Joyrobic Jahnhalle	08:30 - 09:30 Yoga Jahnhalle	<b>Osterwochenende</b>		
				11:00 - 12:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle			
					10:30 - 12:00 Tanzen ohne festen Partner Grundlagenkurs Jahnhalle			
13:30 - 16:30 WORKSHOP Krafttraining Jahnhalle		15:00 - 16:00 Reha Neurologie Jahnhalle		13:45 - 14:45 Reha Krebsnachsorge Jahnhalle	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 70+ 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			
		18:00 - 19:00 Aerobic & Body Toning Jahnhalle	17:15 - 18:15 Yoga Jahnhalle	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle	16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern			
		19:00 - 20:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Rücken" Jahnhalle	18:00 - 19:00 Schwangerschaftsfitness** Jahnhalle	17:45 - 18:45 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle			
		20:00 - 22:00 Tai Chi Jahnhalle	19:30 - 20:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle	19:00 - 20:00 Bodyforming Jahnhalle	18:45 - 19:30 Reha Orthopädie Jahnhalle			
				20:00 - 22:00 Tai Chi Jahnhalle	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle			



**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 2019“**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ostern</b>		<p><u>09:45 - 10:45</u> Joyrobic Jahnhalle</p> <p><u>11:00 - 12:00</u> Reha Orthopädie Jahnhalle</p>	<p><u>09:30 - 10:30</u> flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle</p> <p><u>10:30 - 12:00</u> Tanzen ohne festen Partner Grundlagenkurs Jahnhalle</p>	<p><u>09:00 - 10:00</u> Latin Dance Jahnhalle</p> <p><u>10:00 - 11:00</u> Reha Orthopädie Jahnhalle</p>		<p><u>10:00 - 11:30</u> Freies Krafttraining Jahnhalle</p>
			<p><u>13:45 - 14:45</u> Reha Krebsnachsorge Jahnhalle</p> <p><u>14:45 - 15:45</u> Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle</p> <p><u>16:00 - 17:30</u> Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle</p> <p><u>18:00 - 19:00</u> Schwangerschaftsfitness** Jahnhalle</p> <p><u>19:00 - 20:00</u> Bodyforming Jahnhalle</p> <p><u>20:00 - 22:00</u> Tai Chi Jahnhalle</p>	<p><u>14:20 - 15:20</u> Fit aktiv gesund 70+ Jahnhalle</p> <p><u>15:45 - 16:30</u> Reha Neurologie SW St. Anna</p> <p><u>16:15 - 17:30</u> Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern</p> <p><u>17:45 - 18:45</u> Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle</p> <p><u>18:45 - 19:30</u> Reha Orthopädie Jahnhalle</p> <p><u>19:30 - 20:30</u> Zumba Jahnhalle</p> <p><u>20:30 - 21:30</u> Latin Dance Jahnhalle</p>		<p><u>13:30 - 16:30</u> <b>WORKSHOP</b> Fitness Jahnhalle</p>
	<p><u>18:30 - 19:30</u> Reha Orthopädie "Rücken" Jahnhalle</p> <p><u>19:30 - 20:30</u> Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle</p>					
					<p><u>19:00 - 20:30</u> Tanzen ohne festen Partner Jahnhalle</p>	



**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 2019“**