

Montag	Dienstag	Mittwoch
---------------	-----------------	-----------------

vom 23.12.2017 bis einschließlich 03.01.2018 machen wir Winterferien!

Donnerstag

08:30 - 09:30
Step - Fortgeschrittene
Jahnhalle
Miriam Kuckuck

09:30 - 10:30
flacher Bauch-starker Rücken
Jahnhalle
Miriam Kuckuck

17:45 - 18:45
Reha Orthopädie "Hüfte/Knie"
Bewegungsraum
Astrid Kudak

18:45 - 19:45
Reha Orthopädie
Bewegungsraum
Miriam Kuckuck

18:45 - 20:00
Athletic Workout & Body Toning
CHH I
Britta Möller

19:30 - 20:30
Zumba
Jahnhalle
Desiree Böse

20:30 - 21:30
Latin Dance
Jahnhalle
Sabine Klimpel

Freitag

09:00 - 10:00
Latin Dance
Jahnhalle
Sabine Klimpel

10:00 - 11:00
Reha Orthopädie
Jahnhalle
Miriam Kuckuck

17:30 - 18:30
Fit 4 You
Jahnhalle
Klara Berkenkamp

Samstag

10:30 - 12:00
Funktionelles Zirkeltraining
Andrea Piwecki

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
„WINTERFERIEN 2017/2018“**