

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 Fit in die Woche Jahnhalle	09:00 - 10:00 Zwergenturnen "Sport im Park"	08:30 - 09:30 Step - Fortgeschrittene Jahnhalle	08:30 - 09:30 Fit Mix Jahnhalle	10:00 - 11:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	10:30 - 12:00 Funktionelles Zirkeltraining "Sport im Park"
15:00 - 16:00 Reha Neurologie Jahnhalle	09:15 - 10:15 BBP - flach, straff, knackig Jahnhalle	09:45 - 10:45 Step - Anfänger Jahnhalle	09:00 - 10:00 Yoga "Sport im Park"	17:30 - 18:30 Fit 4 You "Sport im Park"	
16:00 - 17:00 Reha Neurologie Jahnhalle	16:50 - 17:50 Pilates "Sport im Park"	11:00 - 12:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle	19:00 - 20:30 Tanzen ohne festen Partner Jahnhalle	
18:00 - 19:00 Aerobic & Body Toning Jahnhalle	17:15 - 18:00 Yoga "Sport im Park"	14:45 - 15:45 Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle	10:00 - 11:00 Reha im Wasser Hotel Seehof		
19:00 - 20:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	18:00 - 19:00 Bodystyling "Sport im Park"	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle	10:30 - 11:30 Rollator Walking "Sport im Park"		
19:00 - 20:00 Athletic Workout "Sport im Park"	15:00 - 16:00 Osteoporose Prävention Jahnhalle	18:00 - 19:00 Yoga Jahnhalle	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 60+ Jahnhalle		
20:00 - 21:30 Power Aerobic Jahnhalle	16:10 - 17:10 Männerfitness 50+ Jahnhalle	19:00 - 20:15 Bodyforming Jahnhalle	15:45 - 16:30 Reha Neurologie SW St. Anna		
	17:30 - 18:30 Reha Orthopädie "Rücken" Jahnhalle		16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern		
	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle		17:45 - 18:45 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle		
	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle		18:45 - 19:45 Reha Orthopädie Jahnhalle		
	19:45 - 21:30 Yoga meets Jogging Jahnhalle		20:00 - 21:00 Zumba Jahnhalle		

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

Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)



**HINWEIS:**  
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 Fit in die Woche Jahnhalle	09:00 - 10:00 Zwergenturnen "Sport im Park"	08:30 - 09:30 Step - Fortgeschrittene Jahnhalle	08:30 - 09:30 Fit Mix Jahnhalle	09:00 - 10:00 Latin Dance Jahnhalle	10:30 - 12:00 Funktionelles Zirkeltraining Park" "Sport im
15:00 - 16:00 Reha Neurologie Jahnhalle	16:50 - 17:50 Pilates "Sport im Park"	09:45 - 10:45 Step - Anfänger Jahnhalle	09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle	10:00 - 11:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	
16:00 - 17:00 Reha Neurologie Jahnhalle	17:15 - 18:00 Yoga "Sport im Park"	11:00 - 12:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	09:00 - 10:00 Yoga "Sport im Park"		
19:00 - 20:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	18:00 - 19:00 Bodystyling "Sport im Park"	13:45 - 14:45 Reha Krebsnachsorge Jahnhalle	10:30 - 11:30 Rollator Walking "Sport im Park"	19:00 - 20:30 Tanzen ohne festen Partner Jahnhalle	
19:00 - 20:00 Athletic Workout "Sport im Park"	15:00 - 16:00 Osteoporose Prävention Jahnhalle	14:45 - 15:45 Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 60+ Jahnhalle		
20:00 - 21:30 Power Aerobic Jahnhalle	16:10 - 17:10 Männerfitness 50+ Jahnhalle	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle	15:45 - 16:30 Reha Neurologie SW St. Anna		
	17:30 - 18:30 Reha Orthopädie "Rücken" Jahnhalle	18:00 - 19:00 Yoga Jahnhalle	16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern		
	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle	19:00 - 20:15 Bodyforming Jahnhalle	17:45 - 18:45 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle		
	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle		18:45 - 19:45 Reha Orthopädie Jahnhalle		
	19:45 - 21:30 Yoga meets Yogging Jahnhalle		20:00 - 21:00 Zumba Jahnhalle		

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

Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)



**HINWEIS:**  
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 Fit in die Woche "Sport im Park"	09:00 - 10:00 Zwergenturnen "Sport im Park"	08:30 - 09:30 Step - Fortgeschrittene Jahnhalle		09:00 - 10:00 Latin Dance "Sport im Park"	10:30 - 12:00 Funktionelles Zirkeltraining Park "Sport im Park"
15:00 - 16:00 Reha Neurologie Jahnhalle	15:00 - 16:00 Osteoporose Prävention Jahnhalle	09:45 - 10:45 Step - Anfänger Jahnhalle	09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle	10:00 - 11:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	
16:00 - 17:00 Reha Neurologie Jahnhalle	16:10 - 17:10 Männerfitness 50+ Jahnhalle	11:00 - 12:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	09:00 - 10:00 Yoga "Sport im Park"		
18:00 - 19:00 Aerobic & Body Toning Jahnhalle	17:15 - 18:00 Yoga "Sport im Park"	13:45 - 14:45 Reha Krebsnachsorge Jahnhalle	10:30 - 11:30 Rollator Walking "Sport im Park"	19:00 - 20:30 Tanzen ohne festen Partner Jahnhalle	
19:00 - 20:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	17:30 - 18:30 Reha Orthopädie "Rücken" Jahnhalle	14:45 - 15:45 Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 60+ Jahnhalle		
	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle	15:45 - 16:30 Reha Neurologie SW St. Anna	16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern	
20:00 - 21:30 Power Aerobic Jahnhalle	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle	18:00 - 19:00 Yoga Jahnhalle	17:45 - 18:45 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle		
		19:00 - 20:15 Bodyforming Jahnhalle	18:45 - 19:45 Reha Orthopädie Jahnhalle		
			20:00 - 21:00 Zumba Jahnhalle		
			20:30 - 21:30 Latin Dance "Sport im Park"		

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

Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)



**HINWEIS:**  
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 Fit in die Woche Jahnhalle		08:30 - 09:30 Step - Fortgeschrittene Jahnhalle		10:00 - 11:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	
15:00 - 16:00 Reha Neurologie Jahnhalle	15:00 - 16:00 Osteoporose Prävention Jahnhalle	09:45 - 10:45 Step - Anfänger Jahnhalle	09:00 - 10:00 Aqua Fitness Hotel Seehof		
16:00 - 17:00 Reha Neurologie Jahnhalle	16:10 - 17:10 Männerfitness 50+ Jahnhalle	11:00 - 12:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken "Sport im Park"	19:00 - 20:30 Tanzen ohne festen Partner Jahnhalle	
19:00 - 20:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	17:30 - 18:30 Reha Orthopädie "Rücken" Jahnhalle	13:45 - 14:45 Reha Krebsnachsorge Jahnhalle	10:00 - 11:00 Reha im Wasser Hotel Seehof		
19:00 - 20:00 Athletic Workout "Sport im Park"	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle	14:45 - 15:45 Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle	10:30 - 11:30 Rollator Walking "Sport im Park"		
20:00 - 21:30 Power Aerobic Jahnhalle	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 60+ Jahnhalle		
		19:00 - 20:15 Bodyforming Jahnhalle	15:45 - 16:30 Reha Neurologie SW St. Anna		
			16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern		
			17:45 - 18:45 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle		
			18:45 - 19:45 Reha Orthopädie Jahnhalle		
			20:00 - 21:00 Zumba Jahnhalle		

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

Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)



**HINWEIS:**  
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 Fit in die Woche Jahnhalle		11:15 - 12:15 Reha Orthopädie Jahnhalle		09:00 - 10:00 Latin Dance Jahnhalle	
15:00 - 16:00 Reha Neurologie Jahnhalle	15:00 - 16:00 Osteoporose Prävention Jahnhalle	13:45 - 14:45 Reha Krebsnachsorge Jahnhalle	09:00 - 10:00 Aqua Fitness Hotel Seehof		
16:00 - 17:00 Reha Neurologie Jahnhalle	16:10 - 17:10 Männerfitness 50+ Jahnhalle	14:45 - 15:45 Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle	09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle	19:00 - 20:30 Tanzen ohne festen Partner Jahnhalle	
19:00 - 20:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	17:30 - 18:30 Reha Orthopädie "Rücken" Jahnhalle	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Jahnhalle	10:00 - 11:00 Reha im Wasser Hotel Seehof		
19:00 - 20:00 Athletic Workout "Sport im Park"	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle	19:00 - 20:00 Pilates Jahnhalle	10:30 - 11:30 Rollator Walking "Sport im Park"		
20:00 - 21:30 Freies Krafttraining Jahnhalle	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle	19:00 - 20:15 Bodyforming "Sport im Park"	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 60+ Jahnhalle		
			15:45 - 16:30 Reha Neurologie SW St. Anna		
			16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern		
			17:45 - 18:45 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Jahnhalle		
			18:45 - 19:45 Reha Orthopädie Jahnhalle		
			20:00 - 21:00 Zumba Jahnhalle		

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

Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)



**HINWEIS:**  
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 Fit in die Woche "Sport im Park"		11:15 - 12:15 Reha Orthopädie Jahnhalle		09:00 - 10:00 Latin Dance Jahnhalle	10:30 - 12:00 Funktionelles Zirkeltraining Park" "Sport im
15:00 - 16:00 Reha Neurologie Bewegungsraum	16:10 - 17:10 Osteoporose Prävention Jahnhalle	14:15 - 15:15 Reha Krebsnachsorge Bewegungsraum	09:00 - 10:00 Aqua Fitness Hotel Seehof	17:30 - 18:30 Fit 4 You Jahnhalle	
16:00 - 17:00 Reha Neurologie Bewegungsraum	17:20 - 18:20 Männerfitness 50+ Jahnhalle	14:45 - 15:45 Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle	09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle	19:00 - 20:30 Tanzen ohne festen Partner Jahnhalle	
18:45 - 19:45 Reha Orthopädie Bewegungsraum	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Rücken" Bewegungsraum	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Bewegungsraum	10:00 - 11:00 Reha im Wasser Hotel Seehof		
19:00 - 20:00 Athletic Workout "Sport im Park"	19:30 - 20:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Bewegungsraum	19:00 - 20:00 Pilates "Sport im Park"	10:30 - 11:30 Rollator Walking "Sport im Park"		
20:00 - 21:00 Intervall Zirkeltraining Jahnhalle	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle	19:00 - 20:15 Bodyforming Jahnhalle	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 60+ Jahnhalle		
			15:45 - 16:30 Reha Neurologie SW St. Anna		
			16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern		
			17:45 - 18:45 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Bewegungsraum		
			18:45 - 19:45 Reha Orthopädie Bewegungsraum		
			18:45 - 20:00 Athletic Workout & Body Toning CHH I		
			19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle		
			20:30 - 21:30 Latin Dance Jahnhalle		

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

Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)



**HINWEIS:**  
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 Fit in die Woche Jahnhalle	09:15 - 10:15 BBP - flach, straff, knackig Spiegelsaal	08:30 - 09:30 Fitnessstraining Spiegelsaal		09:00 - 10:00 Latin Dance Jahnhalle	10:30 - 12:00 Funktionelles Zirkeltraining Jahnhalle
15:00 - 16:00 Reha Neurologie Bewegungsraum	16:10 - 17:10 Osteoporose Prävention Jahnhalle	09:30 - 10:30 Fitnessstraining Spiegelsaal	09:00 - 10:00 Yoga Bewegungsraum	10:00 - 11:00 Reha Orthopädie Jahnhalle	
16:00 - 17:00 Reha Neurologie Bewegungsraum	16:50 - 17:50 Pilates Silverberghalle	14:15 - 15:15 Reha Krebsnachsorge Bewegungsraum	09:00 - 10:00 Aqua Fitness Hotel Seehof		
17:00 - 18:00 Pilates Silverberghalle	17:15 - 18:00 Yoga Bewegungsraum	14:45 - 15:45 Reha Orthopädie "Tanzen" Jahnhalle	09:30 - 10:30 flacher Bauch-starker Rücken Jahnhalle	17:00 - 18:00 Gesundheitssport Silverberghalle	
18:45 - 19:45 Reha Orthopädie Bewegungsraum	17:20 - 18:20 Männerfitness 50+ Jahnhalle	16:00 - 17:30 Fit von Kopf bis Fuß Bewegungsraum	10:00 - 11:00 Reha im Wasser Hotel Seehof	17:30 - 18:30 Fit 4 You Jahnhalle	
19:00 - 20:00 Athletic Workout Jahnhalle	18:00 - 19:00 Bodystyling Silverberghalle	17:30 - 18:30 Yoga Fitness Conzeallee	10:30 - 11:30 Rollator Walking Jahnhalle	17:30 - 18:30 Nordic Walking Treffen Jahnhalle	
20:00 - 21:30 Frauengymnastik CHH I	18:30 - 19:30 FIT for FUN Jahnhalle	18:00 - 19:00 Yoga Bewegungsraum	14:20 - 15:20 Fit aktiv gesund 60+ Jahnhalle	18:00 - 19:00 Stretching Silverberghalle	
20:00 - 21:30 Freies Krafttraining Jahnhalle	18:30 - 19:30 Reha Orthopädie "Rücken" Bewegungsraum	19:00 - 20:00 Pilates Bewegungsraum	15:45 - 16:30 Reha Neurologie SW St. Anna	19:00 - 20:30 Tanzen ohne festen Partner Jahnhalle	
	19:30 - 20:30 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Bewegungsraum	19:00 - 20:15 Bodyforming Jahnhalle	16:15 - 17:30 Latschen und Tratschen mit Köpfchen Parkplatz Friedhof/Sundern		
	19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle		17:45 - 18:45 Reha Orthopädie "Hüfte/Knie" Bewegungsraum		
	19:45 - 21:30 Yoga meets Yogging Jahnhalle		18:45 - 19:45 Reha Orthopädie Bewegungsraum		
	20:00 - 21:00 Pilates CHH I		18:45 - 20:00 Athletic Workout & Body Toning CHH I		
			19:30 - 20:30 Zumba Jahnhalle		
			20:30 - 21:30 Latin Dance Jahnhalle		

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

Zertifizierte Präventionskurse (abrechenbar mit den Krankenkassen)



**HINWEIS:**  
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

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