



Kursplan Gymnastik & Fitness
MTV von 1860 e.V. Heide – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide

<u>Montag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
08:30 – 09:30	H1	Bodyforming – Evelyn esolansky@web.de
08:30 – 09:30	H2	Kurs - Rücken Fit – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:30 – 10:30	H1	Bodyforming – Evelyn esolansky@web.de
09:30 – 10:30	H2	Kurs - Präventiv Gymnastik – Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:30 – 11:45	draußen	Nordic-Walking (Anfänger) – Evelyn esolansky@web.de
10:45 – 12:15	H2	Kurs - Yoga – Dörthe 0 48 32/5 53 97
14:00 – 14:45	H1+2	Kurs - “Fitness für Senioren” – Silke 0 48 04/1 81 38 14
15:00 – 16:00	H1+2	Kurs - Qi Gong – Lan 01520 5922596
16:00 – 17:00	H1+2	Orthopädische Gymnastik / Gymnastik für Jedermann– Evelyn esolansky@web.de
17:00 – 18:15	H1	Cross-Training (Einsteiger) (Cross- & Krafttraining) – Evelyn esolansky@web.de
18:30 – 19:30	H2	Gymnastik „Ladys“ – Carmen carmen.haucke@gmx.de
18:30 -19:45	H1	Reha-Sport – Natalie (Verordnung notwendig!) 0481 63619
<u>Dienstag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
09:00 – 9:45	H1+2	Orthopädische Gymnastik – Evelyn esolansky@web.de
10:00 – 10:45	H1+2	Reha-Sport – Evelyn (Verordnung notwendig!) 0481 63619
11:00 – 11:45	H1+2	Reha-Sport – Evelyn (Verordnung notwendig!) 0481 63619
12:15 – 13:00	H1+2	Reha-Sport – Evelyn (Verordnung notwendig!) 0481 63619
14:45 – 16:15	H2	Kurs - Aktiv 70+ – Dörthe 0 48 32/5 53 97
15:15 – 16:15	H1	Kurs - Yoga für Anfänger*innen – Annett wolframannett@yahoo.de
16:30 – 17:45	H2	Kurs -Yoga – Annett wolframannett@yahoo.de
18:00 – 19:00	H2	Kurs - Aero-Step – Dörthe 0 48 32/5 53 97
19:00 – 20:00	H1+2	Kurs - Step-Aerobic – Dörthe 0 48 32/5 53 97
20:00 – 22:00	H1+2	Gymnastik Körpererfahrung – Stephan
		*) Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße:
18:00 – 19:00	*)	Zirkel-Training – Vertretung Norbert Staedt
19:00 – 20:00	*)	Gymnastik für Jedermann – Vertretung Norbert Staedt
<u>Mittwoch</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
08:30 – 09:30	H2	Gymnastik „Forever-Fit“ – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:30 – 10:30	H2	Fitness Mix – Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:00 – 10:45	H1	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Vertretung Heinke
10:30 – 11:15	H2	Reha-Sport – Dörthe (Verordnung notwendig!) 0481 63619
11:00 – 11:45	H1	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Vertretung Heinke
11:30 – 12:15	H2	Reha-Sport – Dörthe (Verordnung notwendig!) 0481 63619



Kursplan Gymnastik & Fitness
MTV von 1860 e.V. Heide – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide

<u>Mittwoch</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
13:30 – 14:15	H2	Reha-Sport – Tanja (Verordnung notwendig!) 0481 63619
15:45 – 17:00	draußen	Nordic Walking - Evelyn esolansky@web.de
17:00 – 18:30	H1+2	Cross-Training (Cross- & Krafttraining) - Evelyn esolansky@web.de
19:00 – 20:00	H1+2	Kurs - Qi Gong – Lan 01520 5922596
20:15 – 21:45	H1+2	Reale Selbstverteidigung Nord www.r-s-n.net
<u>Donnerstag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
09:00 – 10:00	H1+2	Orthopädische Gymnastik - Evelyn esolansky@web.de
10:00 – 11:00	H1+2	Bodyforming - Evelyn esolansky@web.de
11:00 – 11:45	H1+2	Reha-Sport – Evelyn (Verordnung notwendig!) 0481 63619
17:00 – 17:45	H1+2	Reha-Sport – Evelyn (Verordnung notwendig!) 0481 63619
18:00 – 19:00	H1+2	Bauch Rücken Training – Evelyn esolansky@web.de
<u>Freitag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
08:30 – 09:45	draußen	Walking – Evelyn esolansky@web.de
09:45 – 10:30	H1+2	Bali- und Körpertraining – Evelyn esolansky@web.de
10:30 – 11:15	H1+2	Faszien-Pilates – Evelyn esolansky@web.de
<u>Samstag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
11:00 – 12:30	H1+2	Mittlere (8-11 J.) Dancing Kings & Queens - Monika laska-monika@t-online.de
12:45 – 14:15	H1+2	Große (ab 11 J.) Dancing Kings & Queens - Monika
14:30 – 15:30	H1+2	Kleine (5-8 J.) Dancing Kings & Queens - Monika

Bitte zum Training eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen!

Wichtig: Jeder Teilnehmer, der an einem **Kurs** teilnehmen möchte,
meldet sich bitte telefonisch oder per E-Mail verbindlich an.