





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

| <b><u>Mittwoch</u></b>   | <b><u>Raum</u></b> | <b><u>Programm &amp; Trainer</u></b>                                        |
|--------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 08:45 – 09:30            | H2                 | Gymnastik „Forever-Fit“ – Dörthe 0 48 32/5 53 97                            |
| 09:45 – 09:45            | H1                 | Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Vertretung Heinke                       |
| 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 (Verordnung notwendig) – Dörthe 0481/636 19                      |
| 11:00 – 11:45            | H1                 | Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Vertretung Heinke                       |
| 11:30 – 12:15            | H2                 | Reha-Sport (Verordnung notwendig) – Dörthe 0481/636 19                      |
| 13:30 – 14:15            | H2                 | Reha-Sport (Verordnung notwendig) – Tanja 0481/636 19                       |
| 16:00 – 17:00            | H1+2               | Nordic Walking – Evelyn esolansky@web.de                                    |
| 17:00 – 18:30            | H1+2               | Cross-Training - Evelyn esolansky@web.de                                    |
| 19:00 – 20:00            | H1+2               | Qi Gong - Lan 01520-5922596                                                 |
|                          |                    |                                                                             |
| <b><u>Donnerstag</u></b> | <b><u>Raum</u></b> | <b><u>Programm &amp; Trainer</u></b>                                        |
| 09:00 – 9:45             | H1+2               | Orthopädische Gymnastik Senioren - Evelyn esolansky@web.de                  |
| 10:00 – 11:00            | H1+2               | Bodyforming - Evelyn esolansky@web.de                                       |
| 11:00 – 11:45            | H1+2               | Reha-Sport (Verordnung notwendig) – Evelyn 0481/636 19                      |
| 17:00 – 17:45            | H1+2               | Reha-Sport (Verordnung notwendig) – Evelyn 0481/636 19                      |
| 18:00 – 19:00            | H1+2               | Bauch Rücken Training – Evelyn esolansky@web.de                             |
|                          |                    |                                                                             |
| <b><u>Freitag</u></b>    | <b><u>Raum</u></b> | <b><u>Programm &amp; Trainer</u></b>                                        |
| 08:30 – 09:45            | H1+2               | 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                                   |
| 18:15 – 19:15            | H1+2               | Gymnastik für Jedermann „Fit ins Wochenende“                                |
|                          |                    |                                                                             |
| <b><u>Samstag</u></b>    | <b><u>Raum</u></b> | <b><u>Programm &amp; Trainer</u></b>                                        |
| 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.**

Stand: 16.11.2023