



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

<b>Montag</b>	<b>Raum</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
08:30 – 09:30	H1	„Starke Mitte“ Beckenboden Bauch Rückentraining – Evelyn esolansky@web.de
08:45 – 09:30	H2	<b>Kurs</b> - Rücken Fit – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:30 – 10:30	H1	Bodyforming – Evelyn esolansky@web.de
09:45 – 10:30	H2	<b>Kurs</b> - Präventiv Gymnastik – Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:30 – 11:35	H1	Outdoor! - Nordic-Walking (Anfänger) – Evelyn esolansky@web.de
10:45 – 12:15	H2	<b>Kurs</b> - Yoga – Dörthe 0 48 32/5 53 97
14:00 – 14:45	H1+2	<b>Kurs</b> - “Fitness für Senioren” – Silke 0 48 04/1 81 38 14
15:00 – 16:00	H1+2	Qi Gong – Lan 01520-5922596
16:00 – 16:45	H1+2	Gymnastik für Jedermann – Evelyn esolansky@web.de
17:00 – 18:15	H1+2	Cross-Training (Einsteiger) – Evelyn esolansky@web.de
18:30 – 19:30	H2	Gymnastik „Ladys“ – Carmen carmen.haucke@gmx.de
18:30 - 19:15	H1	Reha-Sport ( <b>Verordnung notwendig</b> ) – Natalie 0481/636 19
<b>Dienstag</b>	<b>Raum</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
09:00 – 9:45	H1+2	Orthopädische Gymnastik – Evelyn esolansky@web.de
10:00 – 10:45	H1+2	Reha-Sport ( <b>Verordnung notwendig</b> ) – Evelyn 0481/636 19
11:00 – 11:45	H1+2	Reha-Sport ( <b>Verordnung notwendig</b> ) – Evelyn 0481/636 19
12:15 – 13:00	H1+2	Reha-Sport ( <b>Verordnung notwendig</b> ) – Evelyn 0481/636 19
15:00 – 16:15	H2	<b>Kurs</b> - Aktiv 70+ – Dörthe 0 48 32/5 53 97
15:15 – 16:15	H1	<b>Kurs</b> - Yoga für Anfänger*innen – Annett wolframannett@yahoo.de
16:30 – 17:45	H2	<b>Kurs</b> -Yoga – Annett wolframannett@yahoo.de
18:00 – 18:45	H2	<b>Kurs</b> - Aero-Step – Dörthe 0 48 32/5 53 97
19:00 – 19:45	H1+2	<b>Kurs</b> - Step-Aerobic – Dörthe 0 48 32/5 53 97
20:00 – 21:30	H1+2	Gymnastik Körpererfahrung – Stephan
		<b>*) Sporthalle Klaus-Groth-Straße:</b>
16:30 – 17:30	*)	mittleren Dancing Queens & Kings I (8-11 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
		<b>*) Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße:</b>
18:00 – 19:00	*)	Zirkel-Training – Norbert 0481/72889
19:00 – 20:00	*)	Gymnastik für Jedermann – Norbert 0481/72889



**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 – 10:30	H2	Fitness Mix - Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:00 – 10:45	H1	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ - Heinke 0481/1610
10:30 – 11:15	H2	Reha-Sport ( <b>Verordnung notwendig</b> ) - Dörthe 0481/636 19
11:00 – 11:45	H1	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ - Heinke
11:30 – 12:15	H2	Reha-Sport ( <b>Verordnung notwendig</b> ) - Dörthe 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 ( <b>Verordnung notwendig</b> ) – Evelyn 0481/636 19
15:00 – 16:00	H1+2	mittlere Dancing Queens & Kings II (ab 8-11 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
16:00 – 17:00	H1+2	großen Dancing Queens & Kings (ab 12 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
17:00 – 17:45	H1+2	Reha-Sport ( <b>Verordnung notwendig</b> ) – Evelyn 0481/636 19
18:00 – 19:00	H1+2	Bauch Rücken Training – Evelyn esolansky@web.de
		<b>*) Sporthalle Klaus-Groth-Straße:</b>
17:30 – 18:30	*)	kleinen Dancing Queens & Kings (5-7 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.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“

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: 04.04.2024