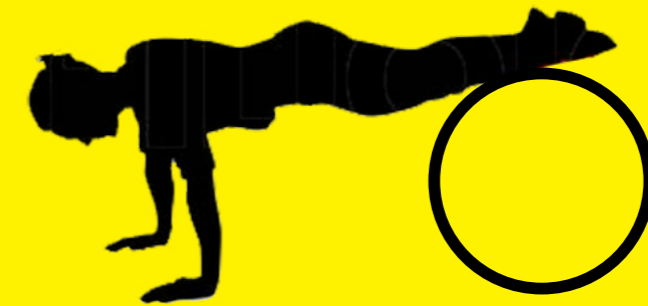


Gesundheit durch Bewegung



Belegungsplan Gymnastikhalle in Holdorf

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 Uhr - 10:00 Uhr Fit ab 65 Marie -Theres Nobbe		8:30 Uhr - 9:30 Uhr Fit ab 65 Rita Niemann	
	15:00 Uhr - 16:00 Uhr Mutter-Kind-Turnen Irmhild Ahrling			
				16:00 Uhr - 17:00 Uhr Hip Hop Tanzen Kinder ab 11 Jahre Theresa Thien
		18:30 Uhr - 19:30 Uhr		17:00 Uhr - 18:00 Uhr Hip Hop Tanzen Theresa Thien
18:30 Uhr - 19:30 Uhr Pilates Martina Tischler	18:00 Uhr - 19:00 Uhr Die gute Mitte Rita Niemann	19:30 Uhr - 20:30 Uhr Step / Bodyforming Anne Knapwerth	18:30 Uhr - 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Anne Knapwerth	
19:30 Uhr - 21:00 Uhr Kundalini Yoga Eva Wagner	19:00 Uhr - 20:00 Uhr Indoor Cycling Rainer Schlarmann	19:30 Uhr - 20:30 Uhr Männersache Rita Niemann	19:30 Uhr - 20:30 Uhr Indoor Cycling Martina Gronemeyer	
	20:00 Uhr - 21:00 Uhr Vinyasa Yoga Eva Wagner	(Die Yoga-Kurse laufen nicht über den SV Holdorf und müssen extra bezahlt werden. Kosten: Kundalini = 80 € für 8 Termine, Vinyasa-Yoga = 64 € für 8 Termine Anmeldung bei Eva Wagner unter: 0176 / 72230123)		

Kontaktieren Sie uns telefonisch - 0176 11668404 - oder schauen Sie persönlich vorbei! **Wir freuen uns auf Sie!**

Sich regen bringt Segen



Wer rastet der rostet