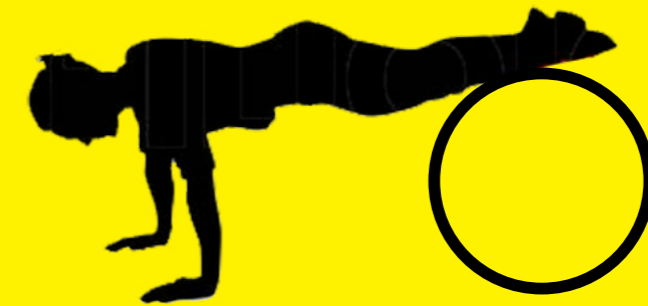


Gesundheit durch Bewegung



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			15:00 Uhr - 16:00 Uhr Abenteuerturnen Kinder ab 4 Jahre Nele, Lisa, Johanna
				16:00 Uhr - 17:00 Uhr Hip Hop Tanzen Kinder ab 11 Jahre Theresa Thien
				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	18:30 Uhr - 19:30 Uhr TriLo-Chi - 8x Drums Alive - 8 x Rita Niemann <small>(im Wechsel)</small>	18:30 Uhr - 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Johanna Helms	18:30 Uhr - 19:30 Uhr Indoor-Cycling ab dem 03.02.17 - 4mal bis zum 24.02.17
19:30 Uhr - 20:30 Uhr Step / Bodyforming Anne Knapwerth	19:00 Uhr - 20:00 Uhr Indoor Cycling Rainer Schlarmann	19:30 Uhr - 20:30 Uhr Männersache Johanna - Anne - Ria <small>(im Wechsel)</small>	19:30 Uhr - 20:30 Uhr Indoor Cycling Martina Gronemeyer	(nur für Anfänger !!!)

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

Sich regen bringt Segen



Wer rastet der rostet