

# ANGEBOTE DER FREIZEITSPORTABTEILUNG (ERWACHSENENBEREICH)

VfR Mitgliedsbeitrag = 108 Euro pro Jahr

- Montag**
- Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren in Stotzheim**  
09.30 - 10.30 Uhr  
Leitung: Gisela Cramer
  - Step-Aerobic für Anfänger**  
18.00 - 19.00 Uhr  
Leitung: Daniela Springer
  - Damengymnastik**  
19.00 - 20.00 Uhr  
Leitung: Gisela Cramer
  - Fit for Fun**  
20.15 Uhr - 21.15 Uhr  
Leitung: Guddi Bädorf
- Dienstag**
- Fit for Fun für Jedermann**  
18.30 - 20.00 Uhr  
Leitung: Guddi Bädorf
- Mittwoch**
- Step-Aerobic für Fortgeschrittene**  
19.00 - 20.30 Uhr  
Leitung: Antje Küpper
- Donnerstag**
- Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren**  
18.00 - 19.00 Uhr  
Leitung: Gisela Cramer
- Freitag**
- Pilates für Damen und Herren**  
17.00 - 18.00 Uhr  
Leitung: Paola Saenz
  - Step-Aerobic für Anfänger**  
19.00 - 20.00 Uhr  
Leitung: Daniela Springer
  - Volleyball**  
20.00 - 21.30 Uhr  
Leitung: Herr Kühne
- Samstag**
- Yoga für Damen und Herren**  
10.00 - 11.00 Uhr  
Leitung: Paola Saenz
- Sonntag**
- Tanzkurs**  
Anfänger: 16.00 - 17.00 Uhr  
Fortgeschrittene: 17.00 - 18.30 Uhr  
Fortgeschrittene: 18.30 - 20.00 Uhr  
Leitung: Uta und Thomas Fröhmer  
(Tanzsporttrainer)