

# ANGEBOTE DER FREIZEITSPORTABTEILUNG (ERWACHSENENBEREICH)

VfR Mitgliedsbeitrag = 108 Euro pro Jahr  
Kurse mit \* = geringe Zuzahlung

Montag	<b>Wirbelsäulengymnastik *</b> für Damen und Herren in Stotzheim 09.30 - 10.30 Uhr Leitung: Gisela Cramer
	<b>Step-Aerobic für Anfänger</b> 18.00 - 19.00 Uhr Leitung: Daniela Springer
	<b>Damengymnastik</b> 19.00 - 20.00 Uhr Leitung: Gisela Cramer
	<b>Fit for Fun für Jedermann</b> 20.15 Uhr - 21.15 Uhr Leitung: Guddi Bädorf
Dienstag	<b>Fit for Fun für Jedermann</b> 18.30 - 20.00 Uhr Leitung: Guddi Bädorf
Mittwoch	<b>Step-Aerobic für Fortgeschrittene</b> 19.00 - 20.30 Uhr Leitung: Antje Küpper
Donnerstag	<b>Wirbelsäulengymnastik *</b> für Damen und Herren 18.00 - 19.00 Uhr Leitung: Gisela Cramer
Freitag	<b>Pilates für Damen und Herren *</b> 17.00 - 18.00 Uhr Leitung: Paola Saenz
	<b>Step-Aerobic für Anfänger</b> 18:30 - 20.00 Uhr Leitung: Daniela Springer
	<b>Volleyball</b> 20.00 - 21.30 Uhr Leitung: Herr Kühne
Samstag	<b>Yoga für Damen und Herren *</b> 10.00 - 11.00 Uhr Leitung: Paola Saenz
Sonntag	<b>Tanzkurs</b> <b>ganze Gebühr</b>
	Anfänger: 16.00 - 17.00 Uhr
	Fortgeschrittene: 17.00 - 18.30 Uhr
	Fortgeschrittene: 18.30 - 20.00 Uhr Tanzsporttrainer: Uta & Thomas Fröhmer