

ANGEBOTE DER FREIZEITSPORTABTEILUNG (ERWACHSENENBEREICH)

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

Montag	Wirbelsäulengymnastik * für Damen und Herren in Stotzheim 09.30 - 10.30 Uhr Leitung: Gisela Cramer
	Step-Aerobic u. Body Workout 18.00 - 19.00 Uhr Leitung: Daniela Springer
	Damengymnastik 19.00 - 20.00 Uhr Leitung: Gisela Cramer
	Fit for Fun für Jedermann 20.15 Uhr - 21.15 Uhr Leitung: Guddi Bädorf
Dienstag	Fit for Fun für Jedermann 18.30 - 20.00 Uhr Leitung: Guddi Bädorf
Mittwoch	Dance-Aerobic u. Body Workout 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 u. Body Workout 18:30 - 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 ganze Gebühr Anfänger: 16.00 - 17.00 Uhr Fortgeschrittene: 17.00 - 18.30 Uhr Fortgeschrittene: 18.30 - 20.00 Uhr Tanzsporttrainer: Uta & Thomas Fröhmer Dorfgemeinschaftshaus Flamersheim