

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
 - Fit for Fun für Jedermann**
18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Leitung: Guddi Bädorf
 - 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)