






Kursprogramm 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 10:00 Functional Fitness (KR) Oliver Nesges		09:00 - 10:00 Fit am Morgen (MZH) Ute Blumhofer	09:30 - 10:30 Krafttraining am Gerät (KR) Oliver Nesges		
	10:00 - 11:00 Ladyfitness (KR) Ahn / Blumhofer	10:15 - 11:30 Nordic Walking (Treff MZH) Ute Blumhofer	10:30 - 11:30 Fit am Morgen (MZH) Oliver Nesges		
	11:00 - 12:00 Fit-Mix for Ladies (MZH) Ahn / Blumhofer				11:45 - 12:45 Functional Fitness (KR) Oliver Nesges
		18:00 - 19:00 Krafttraining am Gerät (KR) Oliver Nesges	18:00 - 19:00 Rücken-Fit (MZH) Ute Ahn		
19:00 - 20:00 Konditionsgymnastik (MZH) Bettina Ruppelt ----- 19.00 - 21.00 Krafttraining am Gerät (KR) Luis Scharrenbroich	20:30 - 21:30 Functional Fitness (KR) Oliver Nesges				
		20:15 - 21:15 Functional Fitness (KR) Oliver Nesges	19:30 - 20:30 Functional Fitness (KR) Oliver Nesges	Öffnungszeiten Krafraum: Mo./Di./Do.: 09:00-22:00 Uhr Mi./Fr.: 8:00-22:00 Uhr Sa./So.: 10:00-17:00 Uhr MZH- Mehrzweckhalle HH- Hockeyhalle	

