



Stundenplan Erwachsene

Herzlich willkommen!

GÜLTIG AB MÄRZ 2026

UHRZEIT	MONTAG	UHRZEIT	DIENSTAG	UHRZEIT	MITTWOCH	UHRZEIT	DONNERSTAG
		9:00 bis 10:00 Uhr	Pilates mit Sandra (Spiegelsaal)			9:00 bis 10:00 Uhr	Rückengym. ohne Matte mit Domenica (Spiegelsaal)
10:00 bis 11:00 Uhr	Rückenbalance mit Olga (Spiegelsaal)	10:00 bis 11:00 Uhr	Workout mit Sandra (Spiegelsaal)	10:00 bis 11:00 Uhr	Pilates mit Olga (Spiegelsaal)	10:00 bis 11:00 Uhr	Vitalgymnastik mit Domenica (Spiegelsaal)
		10:00 bis 11:00 Uhr	Sit & Fit 50+ mit Claudia (Turnhalle)				
11:00 bis 12:00 Uhr	Faszientraining mit Olga (Spiegelsaal)	11:00 bis 12:00 Uhr	Best Age Fitness 50+ mit Claudia (Turnhalle)	11:00 bis 12:00 Uhr	Callanetics mit Olga (Spiegelsaal)	11:00 bis 12:00 Uhr	Rückenfit mit Domenica (Spiegelsaal)
		11:00 bis 12:00 Uhr	Bauch, Beine, Rücken, Po mit Sandra (Spiegelsaal)				
16:00 bis 17:00 Uhr	Fit und Aktiv mit Liudmyla (Spiegelsaal)	17:50 bis 19:20 Uhr	Fit ab 60 mit Claudia (Rhiemsweg 61, Horn, Treffpunkt: Parkplatz Sporthalle)				
18:00 bis 18:45 Uhr	 Ballett mit Sarah (Spiegelsaal)	18:00 bis 19:00 Uhr	Bauch, Beine, Rücken, Po mit Domenica (Spiegelsaal)	18:00 bis 19:00 Uhr	Rückenworkout mit Liudmyla (Spiegelsaal)		
19:00 bis 20:00 Uhr	Danceletics mit Sarah (Spiegelsaal)	19:00 bis 20:00 Uhr	Yoga mit Domenica (Spiegelsaal)	19:00 bis 20:00 Uhr	Faszientraining mit Liudmyla (Spiegelsaal)	19:00 bis 20:00 Uhr	Pilates mit Olga (Spiegelsaal)
20:00 bis 22:00 Uhr	 Escrima (Spiegelsaal)	20:00 bis 21:45 Uhr	Tischtennis mit Wolfgang (Spiegelsaal)	20:00 bis 22:00 Uhr	 Modern Wing Chun (Spiegelsaal)		

Grundbeitrag 17,00 € pro Monat

Verein für Leibeserziehung und Freizeitgestaltung e.V.

 Spartenbeiträge + 8,00 € pro Monat

Tel: 040 201616

Siebekingsallee 69a - 20535 HH

Fitness // Rückenschule & Gesundheit

geschaefstelle@vlf-sportverein.de