

Stundenangebot der Turnabteilung des VfR Nilkheim

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Ansprechpartner und Infos: Sybille Brunner Tel.: 06021/88526 Renate Menzel Tel.: 06021/89926 Nicole Hammer Tel.-06021/4392312	Voll früh ó voll fit! Eine Stunde für mich. Flotte Gymnastik mit Musik 08:45-09.45 Uhr Bürgerhaus ÜL: Angelika Urgibl	Sport š60 plusó Gymnastik für alle, die aktiv und gesund bleiben wollen! 09:30 ó 10:30 Uhr Bürgerhaus ÜL: Renate Menzel		Hot iron Ganzkörper-Kraftausdauer-Langhanteltraining 10:00 ó 11:00 Uhr Bürgerhaus ÜL, Iron-System-Trainerin Elena Brunner
Trampolinturnen f. Kinder 1 x/Monat ab 16.00 Uhr Schulturnhalle Termin: siehe Aushang ÜL: Nicole Hammer (ÜL = Übungsleiter/in)	Turnen für Eltern u. Kind 16.00-17.00 Uhr 1. Gruppe Schulturnhalle ÜL: Angelika Urgibl	Kinderturnen 4-5 Jahre 16:00 ó 17:00 Uhr Kinderturnen 6-7 Jahre 17.00-18.00 Uhr Schulturnhalle ÜL: N. Hammer	Jazz-and Moderndance, Hip Hop und mehr Ab 8 Jahre 17:00-17:45 Uhr Schulturnhalle ÜL: Stephanie P.	Poloxing -style your body 17:00 ó 18:00 Uhr Bürgerhaus ÜL, Piloxing Instruktorin Eva Urgibl
Tanz und Spiel Für Mädchen und Jungs von 5 ó 7 Jahre 16:00-17:00 Uhr Schulturnhalle Trainerin: Dalya N.	Turnen für Eltern u. Kind 17.00-18.15 Uhr 2. Gruppe Schulturnhalle ÜL: Angelika Urgibl	ZUMBA 18:15 ó 19:15 Schulturnhalle Zumbatrainerin: Eva Hildenbrand	Jazz- and Moderndance, Hip Hop und mehr Ab 12 Jahre 17.45-18.30 Uhr Schulturnhalle ÜL: Stephanie P.	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in šKursformó 16:30 ó 18:00 Uhr Schulturnhalle Yogalehrerin: Chr. Hein
Spaß an Bewegung u. Spiel Kinderturnen ab 8 Jahre 17:00-18:30 Uhr Schulturnhalle Trainerin: Dalya N.		Badminton, f. Kinder 18:00-19:00 Uhr/Bürgerhaus f.Jugendliche+Erwachsene 19.00-20:00 Uhr/Bürgerhaus ÜL: Dieter Klug		Zumbakids für Kinder v. 7 ó 12 Jahren 18:15 ó 19:15 Uhr Schulturnhalle Zumbatrainerin: Karina Sillmann
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in óKursformó 18:30 ó 20:00 Uhr (Schulth) Yogalehrerin: Chr. Hein	Aerobic u. Body-Workout für Erwachsene 19.15-20.15 Uhr Schulturnhalle ÜL: Sybille Brunner	DANCEFIT ó 18+ 19:30 ó 21:00 Uhr Schulturnhalle ÜL: Lara Michel	Fatburner mit dem Step 18:30 ó 20:00 Uhr Schulturnhalle ÜL: Sybille Brunner	
ZUMBA ó 2 Stunden 18:45 ó 19:45 Uhr 19:45 ó 20:45 Uhr Bürgerhaus ÜL / Zumbatrainerin Elena Brunner	Fitnessstraining u. Skigymnastik 20.15-21.45 Uhr Schulturnhalle ÜL: Sybille Brunner	Rundum fit u. gesund ó Übungen f. Bauch-Beine-Po alles mit Musik! Extra für Frauen, 20.00-21.00 Uhr Bürgerhaus ÜL: Renate Menzel	Volleyball f. Jedermann 20:00-22.00 Uhr Schulturnhalle ÜL: Marianne Lehmann	Stand: März 2017