

VfL
1861
Bad Arolsen e.V.

Fit

Anmeldung:

homann.jennifer@gmx.de

oder einfach kommen.

durch den

2016/17

Winter

30 € für dein Programm:
MEIN Vereinsmitglieder zahlen nichts

...immer mittwochs von 18:30-20:00 Uhr/Großsporthalle Eröbelstr. 9 in Bad Arolsen

1	9.11.16	Funktionelle Gymnastik (Haltung)	Gaby Stracke
2	16.11.16	Thairobic/Bauch-Beine-Po	Susanne Hintschich
3	23.11.16	Selbstverteidigung - Grundkurs im 'Schwitzkasten' (Sporthalle Christian-Rauch-Schule)	Georg Röse, Félicien Scheers
4	30.11.16	Selbstverteidigung - Grundkurs	Georg Röse, Félicien Scheers
5	7.12.16	Bogenschießen - Schnupperkurs	Petra Heimbeck
6	14.12.16	Thairobic/Bodyworkout	Susanne Hintschich
7	21.12.16	Fitness mit Kleingeräten	Nathalie Maiwald
8	11.1.17	Skigymnastik	Michael Rohleder
9	18.1.17	Kraft-/Ausdauer-/Beweglichkeits-/Stabilisations-Training/kleine Spiele	Uli Stracke
10	25.1.17	Floorball - die schnellste Sportart der Welt	Luisa Bethke
11	1.2.17	Thairobic/Bauch-Beine-Po	Susanne Hintschich
12	8.2.17	Thairobic/Bauch-Beine-Po	Susanne Hintschich
13	15.2.17	Allround-Fitness	Luisa Bethke
14	22.2.17	N. N.	N. N.
15	offen	auf Wunsch der Teilnehmer zusätzlich möglich: Nordic Walking	Susanne Hintschich