




### PRÄDIKAT

Für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheits-sport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote. Der Kurs mit diesem Zeichen entspricht den gesetzlichen Bestimmungen zur Prävention.

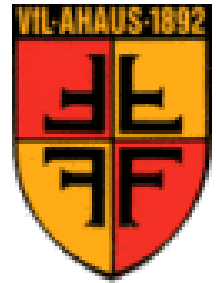
### Nordic-Walking „Einsteiger-Kurs“

Diese Kurse tragen den Pluspunkt Gesundheit und werden regelmäßig angeboten. Informieren Sie sich über genaue Veranstaltungstermine in unserer Geschäftsstelle!

 Der Kurs mit diesem Zeichen entspricht den gesetzlichen Bestimmungen zur Prävention und wird durch die Krankenkassen teilweise oder ganz gefördert.

# Winter 2011 PROGRAMM

## FITNESS und GESUNDHEIT



Manche tun **alles** um **fit** zu sein,  
Andere nur das **Richtige**.

### VfL Ahaus 1892 e. V.

Unterortwick 1 - 48683 Ahaus

Tel.: 02561/987330

Fax: 02561/987331

Internet: [www.vflahaus.de](http://www.vflahaus.de)

E-Mail: [info@vflahaus.de](mailto:info@vflahaus.de)

Bürozeiten: Mo., Mi. und Fr. von 09-11 Uhr  
Di. und Do. von 17-19 Uhr

# Fitness & Gesundheit

## MONTAG

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
413	<b>Figur in Schwung</b>	08.15 - 09.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Jutta Reinders
311	<b>Wirbelsäulenschon- gymnastik</b>	09.00 - 09.45	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
111	<b>Wassergymnastik</b>	15.45 - 16.30	AquAhaus	Ute Wilbring
512	<b>Frauengymnastik</b>	16.30 - 17.30	Lise-Meitner Sporthalle	Doris Sonders
000	<b>Spinning</b>	17.45 - 18.45	VfL-Haus Fitnessraum	Jürgen Hüning
000	<b>Spinning</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus Fitnessraum	Heike Dieker
312/ 313	<b>Wirbelsäulen- schulung im Sport u. Alltag</b>	17.15 - 18.00 18.00 - 18.45	Sporthalle Aabachschule	Boris Golubovic
411	 <b>Fitness Workout</b>	18.00 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
201	<b>Osteoporose- gymnastik im Wasser</b>	19.00 - 19.45	KG-Praxis Egbert	Gerda Witte
511	<b>BOP</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Silke Haltermann -Argenta
212	<b>Warmwasser- gymnastik bei Wirbelsäulen- und Haltungsschwächen</b>	19.45 - 20.30	KG-Praxis Egbert	Gerda Witte

# Fitness & Gesundheit

## FREITAG

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
553	 <b>Rückenfit</b>	8.30 - 9.30	VfL-Haus, kl. Gym.-Raum	Heike Dieker
451	<b>Fit ins Wochenende</b>	8.30 - 9.30	VfL-Haus, gr. Gym.-Raum	Bärbel Hemker
452	 <b>Fit ab 55</b>	9.30 - 10.30	VfL-Haus, gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
251	<b>Wassergymnastik</b>	10.30 - 11.15	KG-Praxis Egbert	Gerda Witte
000	<b>Skigymnastik</b>	17.00 - 18.00	VfL-Haus, gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
552	<b>Männerfitness</b>	18.00 - 19.00	VfL-Haus, gr. Gym.-Raum	Boris Golubovic

## SAMSTAG





Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
000	<b>Nordic-Walking für Kinder</b>	10.00 - 11.00	Walking-Hütte Krankenhauswald	Karin Hoppe

## SONNTAG

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
000	 <b>Nordic-Walking Einsteiger Fortgeschrittene</b>	9.30 - 10.30	Walking-Hütte Krankenhauswald	Petra Machill

# Fitness & Gesundheit

## DONNERSTAG

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
000	 <b>Nordic-Walking Light</b>	9.00 - 10.00	VfL-Haus	Eva Bos
000	 <b>Nordic-Walking Einsteiger Fortgeschrittene</b>	9.00 - 10.00	VfL-Haus	Petra Machill
241/ 242	<b>Wassergymnastik</b>	17:00 - 17.45 17.45 - 18.30	KG-Praxis Egbert	Ute Wilbring
742	<b>Figur in Schwung</b>	17.30 - 19.00	VfL-Haus Kraftraum/ gr. Gym.-Raum	Jutta Reinders
341	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	18.15 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum <small>Ärztl. Verordnung erforderlich</small>	Julia Uhling
000	<b>Spinning</b>	18.00 - 19.30	VfL-Haus Fitnessraum	Marianne Terwersche
444	 <b>Fitness-Workout</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Anne Markötter
000	 <b>Nordic-Walking Einsteiger Fortgeschrittene</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus	Petra Machill
000	<b>Spinning</b>	19.45 - 20.45	VfL-Ahaus Fitnessraum	Jürgen Hüning
541	<b>Push &amp; Pull Langhanteltraining</b>	20.00 - 21.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Anne Markötter

# Fitness & Gesundheit

## MONTAG

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
314	<b>Gutes für den Rücken</b>	19.15 - 20.00	VfL-Haus kl. Gym.-Raum <small>mit ärztlicher VO möglich</small>	Jürgen Hüning
414	<b>Step-Aerobic für Einsteiger</b>	20.00 - 21.00	VfL-Haus gl. Gym.-Raum	Silke H.- Argenta
000	<b>Spinning für Einsteiger</b>	20.15 - 21.15	VfL-Haus Fitnessraum	Isabell Scholz

## DIENSTAG

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
521	<b>BOP</b>	8.30 - 9.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Bärbel Hemker
321	<b>Krebs- nachsorge</b>	8.30 - 9.30	VfL-Haus kl. Gym.-Raum	Boris Golubovic
322	<b>Wirbelsäulenschon- gymnastik</b>	9.30 - 10.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum <small>mit ärztlicher VO möglich</small>	Boris Golubovic
000	<b>Spinning für Einsteiger</b>	10.30 - 11.30	VfL-Haus Fitnessraum	Marianne Terwersche
124	<b>Wassergymnastik Senioren</b>	15.00 - 15.45 15.45 - 16.30	AquAhaus	Ute Wilbring
525	<b>Hot Iron I</b>	17.00 - 18.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
000	<b>Spinning für Einsteiger</b>	18.00 - 19.00	VfL-Haus Fitnessraum	Jürgen Hüning
524	 <b>Fitness Workout</b>	18.00 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker

# Fitness & Gesundheit

## DIENSTAG

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
221	 <b>Wassergymnastik</b>	18.45 - 19.30	KG Praxis Egbert	Waltraud Robert
000	<b>Spinning</b>	19.15 - 20.15	VfL-Haus Fitnessraum	Jürgen Hüning
526	<b>Hot Iron I</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
426	<b>Frauengymnastik</b>	19.30 - 20.30	Sporthalle der kaufm. Schule	Brigitte Kemper
000	 <b>Nordic-Walking Einsteiger + Fortgeschrittene</b>	19.00 - 20.00	VfL - Haus	Petra Machill

## MITTWOCH

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
131	<b>Wassergymnastik</b>	7.30 - 8.15	KG-Praxis Egbert	Gisela Schnieder-töns
531	<b>Rückenfit ab 40</b>	8.30 - 9.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum mit ärztlicher VO möglich	Monika Grave-Schmeing
331	<b>Osteoporose-gymnastik</b>	8.30 - 9.30	VfL Haus kl. Gym.-Raum ärztliche Verordnung erforderlich	Ute Wilbring
132	<b>Wassergymnastik</b>	14.15 - 15.00	KG-Praxis Egbert	Cornelia Peters
534	<b>Fit ab 50</b>	15.00 - 16.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Petra Machill

# Fitness & Gesundheit

## MITTWOCH

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
333	<b>Parkinson</b>	16.00 - 17.00	VfL Haus kl. Gym.-Raum ärztliche VO erforderlich	Eva Bos
433	<b>Aerobic-Mix</b>	18.00 - 19.00	VfL-Haus gr.Gym.-Raum	Barbara Huber
000	<b>Spinning für Einsteiger</b>	18.00 - 19.00	VfL-Ahaus Fitnessraum	Isabell Scholz
000	<b>Spinning</b>	19.00 - 20.00	VfL-Ahaus Fitnessraum	Heike Dieker
431	<b>Hot Iron I</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr.Gym.-Raum	Simone Stöver
536	<b>Gymnastik-Mix</b>	19.00 - 20.00	Josefhalle	Julia Uhling
432	<b>Step-Aerobic für Fortgeschrittene</b>	20.00 - 21.00	VfL-Haus gr.Gym.-Raum	Simone Stöver
535	<b>Rückenfit</b>	20.00 - 21.00	Josefhalle mit ärztlicher VO möglich	Julia Uhling

## DONNERSTAG

Nr	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
441	 <b>Fitness-Workout</b>	8.30 - 9.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Ruth Pollmann
542	 <b>Rückenfit + Beckenboden</b>	9.30 - 10.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Ruth Pollmann