



## Kursbeschreibungen

### **Ausdauer-Kraft-Circl**

Ein vielseitiges Gruppentraining für den gesamten Körper. Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft werden trainiert.

### **Muskel-Aufbau-Training**

Unter besonderer Anleitung eines qualifizierten Übungsleiters/Physiotherapeuten wird abgeschwächte Muskulatur behandelt und trainiert.

### **REHA**

Nach Sport- oder Unfallverletzung oder nach Operationen wird Kraft und Beweglichkeit wieder hergestellt.

### **Was bedeutet Zusatztraining?**

Nach Absprache mit dem Übungsleiter ist die Nutzung des Zusatztrainings zu allen angegebenen Zeiten möglich.

*Zeiten: siehe Kursübersicht*



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



## **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

Freie Plätze?  
Bitte im Büro erfragen!

**Eine Anmeldung zu den einzelnen Kursen ist erforderlich.**

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
07.30 - 08.30			937 Kraft-Ausdauer-Cirkel U. Wilbring		851 Kraft-Ausdauer-Cirkel U. Wilbring	
08.30 - 09.30	913 Kraft-Ausdauer-Cirkel J. Reinders 	922 Gymnastik bei Wirbelsäulen-/ Gelenkproblemen E. Bos	931 Muskelaufbau B. Golubovic	941 Muskelaufbau Damen B. Golubovic	851 Kraft-Ausdauer-Cirkel U. Wilbring	
09.30 - 10.30	913 Kraft-Ausdauer-Cirkel J. Reinders 	821 Kraft-Ausdauer-Cirkel M. Terwersche 	931 Muskelaufbau B. Golubovic	941 Muskelaufbau Damen B. Golubovic	851 Kraft-Ausdauer Schwerpunkt Rücken + Schulter U. Wilbring	
10.30 - 11.30	913 Kraft-Ausdauer-Cirkel J. Reinders 	822 Kraft-Ausdauer-Cirkel R. Pollmann 	931 Muskelaufbau Männer B. Golubovic	941 Muskelaufbau Damen B. Golubovic	Zusatztraining	
11.30 - 12.30						
15.00 - 16.00	811 Kraft-Cirkel Jugend P. Machill 				953 Muskelaufbau bei Haltungsschwäche U. Wilbring	
16.00 - 17.00	811 Reha Haltungsschwäche Jugend P. Machill 		939 Kraft-Cirkel Jugend A. Hinkelmann		954 Muskelaufbau bei Haltungsschwäche Jugend U. Wilbring	
17.00 - 18.00	812 Kraft-Cirkel Jugend P. Machill 		938 Kraft-Cirkel Jugend A. Hinkelmann	944 Kraft-Ausdauer-Cirkel Damen E. Nünning	951 Reha nach Sportverletzungen B. Golubovic	
18.00 - 19.00	Zusatztraining	921 17.45 - 18.45 Uhr Gymnastik bei WS/Gelenkproblemen E. Bos	934 Muskelaufbau für Fortgeschrittene K. Weßling 	742 Kombi-Kurs J. Reinders 	Zusatztraining	
19.00 - 20.00	911 Muskelaufbau M. Waury	823 Muskelaufbau Andreas Hinkelmann	935 Muskelaufbau für Fortgeschrittene K. Weßling 	841 Kraft-Ausdauer-Cirkel Damen U. Wilbring	952 Muskelaufbau Schwerpunkt Rücken B. Golubovic	
20.00 - 21.00	912 Muskelaufbau Männer M. Waury	Zusatztraining	831 Kraft-Ausdauer-Cirkel B. Hemker	842 Muskelaufbau bei Haltungsschwäche U. Wilbring	952 Muskelaufbau Schwerpunkt Rücken B. Golubovic	