



Programm Sommer 2020

# FITNESS und GESUNDHEIT

*Auf Grund der jetzigen Situation bzgl. Corona,  
kann es zu Abweichungen kommen.*

**INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN IN DER VfL-GESCHÄFTSSTELLE**

**BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:** Mo. Mi. und Fr. 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
sowie Di. und Do. von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Unterortwick 1, 48683 Ahaus . **Tel.:** 02561/987330

**E-Mail:** info@vflahaus.de . [www.vflahaus.de](http://www.vflahaus.de)

**INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN IN DER VfL-GESCHÄFTSSTELLE**

**BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:** Mo. Mi. und Fr. 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
sowie Di. und Do. von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Unterortwick 1, 48683 Ahaus . **Tel.:** 02561/987330

**E-Mail:** info@vflahaus.de . [www.vflahaus.de](http://www.vflahaus.de)

# Fitness & Gesundheit

## MONTAG

Nr.	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
413	<b>Figur in Schwung</b>	08.15 - 09.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Silke Halter- mann- Argenta
311	<b>Wirbelsäulen- schongymnastik</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 auch mit ärztlicher VO möglich	Ute Wilbring
512	<b>Frauengymnastik</b>	16.30 - 17.30	Lise-Meitner Sporthalle	Doris Sonders
414	<b>Move your Body</b>	17.00 - 18.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Maja Helling
312/ 313	<b>Wirbelsäulen- Schulung im Sport und Alltag</b>	17.15 - 18.00 18.00 - 18.45	Sporthalle Aabachschule auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
411	<b>Fitness Workout</b>	18.00 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
310	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	17.45 - 18.45	VfL-Haus kl.Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Fabienne Mezielis
514	<b>Fitness Yoga</b>	18.45 - 19.45	VfL-Haus kl.Gym.-Raum	Sandra Frede
511	<b>Hot Iron I</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
513	<b>Fitness Yoga</b>	20.00 - 21.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Sandra Frede

# Abteilung: Indoor Cycling

\*gehört nicht zur Abteilung Fitness & Gesundheit

Tag	Uhrzeit	Leiter	Kurs
Montag	<b>18.00 - 19.00</b>	Lea Terwolbeck	Indoor Cycling Wiedereinsteiger
Dienstag	<b>18.30 - 19.30</b>	Matthias Kersting	Indoor Cycling
Mittwoch	<b>18.00 - 19.00</b>	Lea Terwolbeck	Indoor Cycling
Donnerstag	<b>18.30 - 19.30</b>	Eva Kemper	Indoor Cycling
Donnerstag	<b>19.30 - 20.30</b>	Eva Kemper	Indoor Cycling
Freitag	<b>9.00 - 10.00</b>	Hermann Kemper	Indoor Cycling
Freitag	<b>17.00 - 18.00</b>	Markus Lefering	Indoor Cycling

# Fitness & Gesundheit

## FREITAG

Nr.	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
553	<b>Rückenfit</b>	8.30 - 9.30	VfL-Haus kl. Gym.-Raum	Brigitte Kemper
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	Brigitte Kemper
552	<b>Wirbelsäulen- gymnastik für Männer</b>	18.00 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic

# Fitness & Gesundheit

## 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 auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
322	<b>Wirbelsäulenschon- gymnastik</b>	9.30 - 10.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
124	<b>Wassergymnastik Senioren</b>	15.00 - 15.45	AquaHaus auch mit ärztlicher VO möglich	Ute Wilbring
421	<b>Latin-Party</b>	17.15 - 18.15	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Sabine Hakvoort
523	<b>Tabata Training</b>	18.00 - 19.00	VfL-Ahaus kl. Gym.-Raum	Eva Kemper
324	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	18.15 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
526	<b>Bodyforming</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Fabienne Mezielis
000	<b>Nordic-Walking Einsteiger + Fortgeschrittene</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus	P. Machill + Eva Bos
426	<b>Frauenbewegung</b>	19.30 - 20.30	Josefhalle	Jutta Reinders
323	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	20.00 - 21.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
522	<b>Faszien und Mobilität</b>	20.00 - 21.00	VfL-Ahaus kl. Gym.-Raum	Marcel Mieszczyński

# Fitness & Gesundheit

## MITTWOCH

Nr.	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
531	<b>Rückenfit ab 40</b>	8.30 - 9.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Marcel Mieszczyński
532	<b>Wirbelsäulenschon- gymnastik</b>	9.30 - 10.15	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Marcel Mieszczyński
534	<b>Fit ab 50</b>	15.00 - 16.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
433	<b>Step-Aerobic-Mix</b>	18.00 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Barbara Huber
535	<b>After Work (out)</b>	18.00 - 19.00	VfL-Haus Mattenraum oben	Fabienne Mezielis
000	<b>HIT Cirkel-Power-Training</b>	18.00 - 19.00	Helene-Helming Schule Baumschulweg 1	Marcel Mieszczyński
000	<b>Safari TurnKids</b>	18.00 - 19.00	Aabachturnhalle auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
431	<b>Bodyforming</b>	19.00 - 20.00	VfL-Ahaus kl. Gym.-Raum	Maja Helling
536	<b>Gymnastik-Mix</b>	19.00 - 20.00	Lise-Meitner Sporthalle	Silke Haltermann -Argenta
538	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	19.00 - 19.45	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Bärbel Hemker
533	<b>Hot Iron I</b>	20.00 - 21.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Simone Obieglo

# Fitness & Gesundheit

## DONNERSTAG

Nr.	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
542	<b>Power-Yoga</b>	7.30 - 8.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Ruth Pollmann
441	<b>Fitness-Workout</b>	8.30 - 9.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Ruth Pollmann
543	<b>Mobilität + Stabilität</b>	9.30 - 10.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Ruth Pollmann
000	<b>Nordic-Walking Einsteiger Fortgeschrittene</b>	9.00 - 10.00	VfL-Haus	Petra Machill
342	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	10.30 - 11.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
742	<b>Figur im Schwung</b>	17.30 - 19.00	VfL-Haus Kraftraum/ gr. Gym.-Raum	Fabienne Mezielis
341	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	18.15 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Petra Machill
544	<b>Pilates</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus kl. Gym.-Raum	Heike Dieker
444	<b>Fitness-Workout</b>	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Fabienne Mezielis
000	<b>Nordic-Walking Einsteiger Fortgeschrittene</b>	19.15 - 20.15	VfL-Haus	Petra Machill
541	<b>Hot Iron I</b>	20.00 - 21.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker