



Programm Herbst 2021

FITNESS und GESUNDHEIT

Abteilungsleitung:
Marianne Terwersche
Tel: 02561-987330
m.terwersche@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

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

MONTAG

Nr.	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
413	Figur in Schwung	08.15 - 09.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Marianne Terwersche / Eva Kemper
311	Wirbelsäulenschongym- nastik	09.00 - 09.45	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
112	Wassergymnastik	14.45 - 15.30	AquAhaus auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
111	Wassergymnastik	15.30 - 16.15	AquAhaus auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
512	Frauengymnastik	16.30 - 17.30	Lise-Meitner Sporthalle	Doris Sonders
312/ 313	Wirbelsäulen- Schulung im Sport und Alltag	17.15 - 18.00 18.00 - 18.45	Sporthalle Aabachschule auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
411	Fitness Workout	18.00 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
310	Wirbelsäulen- gymnastik	17.45 - 18.45	VfL-Haus kl.Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
511	Hot Iron I	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker

INDOOR CYCLING

Tag	Uhrzeit	Leiter
Montag	18.00 - 19.00	Lea Terwolbeck
Montag	19.00 - 20.00	Eva Kemper
Mittwoch	17.30 - 18.30	Lea Terwolbeck
Mittwoch	18.30 - 19.30	Andrea Gewers
Mittwoch	19.30 - 20.30	Andrea Gewers
Freitag	9.00 - 10.00	Hermann Kemper
Freitag	17.00 - 18.00	Markus Lefering

FREITAG

Nr.	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
451	Fit ins Wochenende	8.30 - 9.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Bärbel Hemker
452	Fit ab 55	9.30 - 10.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Petra Machill
000	Safari TurnKids	17.00 - 18.00	Aabachturnhalle auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
552	Wirbelsäulengymnastik für Männer	18.00 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic

DIENSTAG

Nr.	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
521	BOP	8.30 - 9.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Bärbel Hemker
321	Krebsnachsorge	8.30 - 9.30	VfL-Haus kl. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
322	Wirbelsäulenschon- gymnastik	9.30 - 10.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
421	Latin-Party	17.15 - 18.15	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Sabine Hakvoort
324	Wirbelsäulengymnastik	18.15 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
526	Bodyforming	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Fabienne Mezielis
426	Frauenbewegung	19.00 - 20.00	Josefhalle	Jutta Reinders
323	Wirbelsäulengymnastik	20.00 - 21.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill

MITTWOCH

Nr.	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
531	Rückenfit ab 40	8.30 - 9.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Marcel Mieszczynski
532	Wirbelsäulenschon- gymnastik	9.30 - 10.15	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Marcel Mieszczynski
534	Fit ab 50	15.00 - 16.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Petra Machill
433	Step-Aerobic-Mix	18.00 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Barbara Huber
000	HIT - Hockey	18.00 - 19.00	Helene-Helming Schule Baumschulweg 1	Marcel Mieszczynski
431	Bodyforming	19.00 - 20.00	VfL-Ahaus kl. Gym.-Raum	Maja Helling
536	Gymnastik-Mix	19.00 - 20.00	Lise-Meitner Sporthalle	Silke Haltermann -Argenta
538	Wirbelsäulen- gymnastik	19.00 - 19.45	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Bärbel Hemker
533	Hot Iron I	20.00 - 21.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Simone Obieglo

DONNERSTAG

Nr.	Kurs	Uhrzeit	Ort	Leiter
542	Pilates	7.30 - 8.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
411	Fitness-Wokout	8.30 - 9.30	VfL-Haus Kraftraum/ gr. Gym.-Raum	Heike Dieker
342	Wirbelsäulen- gymnastik	10.30 - 11.30	VfL-Haus gr. Gym.-Raum auch mit ärztlicher VO möglich	Boris Golubovic
742	Figur im Schwung	17.30 - 19.00	VfL-Haus Kraftraum/ gr. Gym.-Raum	Fabienne Mezielis
341	Wirbelsäulen- gymnastik	18.15 - 19.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Petra Machill
522	Faszien und Mobilität	19.00 - 20.00	VfL-Ahaus kl. Gym.-Raum	Marcel Mieszczynski
544	Fitness Workout	19.00 - 20.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Fabienne Mezielis
445	Fitness - Mix	19.00 - 20.00	Höstenpumpe	Steffi Nünning
541	Langhantel Workout	20.00 - 21.00	VfL-Haus gr. Gym.-Raum	Eva Kemper
446	Move your Body	20.00 - 21.00	Höstenpumpe	Maja Helling