

BC 23 Meerhof Sportangebote

Farben kennzeichnen die jeweiligen Übungsleiter!

Wiederbeginn am

Montag

Fit in den Tag

6.11. 8:00 - 8:45 FitnessGym

Rennmäuse 15:00 - 16:00 Eltern + Kindturnen

Sportkids 16:00 - 17:00 Die Grossen / Vorschulalter

Leichtathletik / Breitensport

17:00 Die Grundschüler

18:00 Die Älteren

Dienstag

ZUMBA Erwachsene laufender Kurs

Mittwoch

ZUMBA Kids laufender Kurs

8.11.

BodyBalance

19:00 - 20:00 Rücken in Bewegung/Faszien

BodyFit

20:00 - 21:00 Tabatatraining + Fit am Abend

Donnerstag

Fit in den Tag

16.11. 8:15 Meditation

8:30 - 9:15 FitnessGym

Das ehemalige SeniorFit Angebot mit Anmeldung.

9:30 - 10:15 Fit + Stuhl

im Anschluß 10:20 - 11:05 Fit + Aktiv

Bei ZUMBA handelt es sich um einen kostenpflichtigen Kurs.
Die anderen Angebote sind für Vereinsmitglieder kostenlos,
Nichtmitglieder können über eine 10er Karte/30€ teilnehmen.

Wir freuen uns auf Alle die sich mit uns bewegen möchten!

Die Übungsleiter des BC 23 Meerhof

Heike Otto 4/1075 Tanja Thielemann 4/172

fundb@bc23meerhof.de k-thielemann@t-online.de

Ludger Kriener 4/908347 Anne Lülfs

ludger_kriener@t-online.de 0160/4493158