

Kursplan April 2023 Seilerbahn 7, Nordhorn

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		08:00 Uhr Bewegt älter werden			
	10:45 Uhr Bewegte Pause				
	12:45 Uhr Sport am Mittag		12:30 Uhr Sport am Mittag		
			16:15 Uhr Fitnessboxen	16:30 Uhr Langhantel	
18:30 Uhr Pilates für Schwangere	18:15 Uhr YoPiTai	18:00 Uhr Langhantel	18:00 Uhr YoPiTai		
19:30 Uhr Pilates für Rückbildung	19:30 Uhr YoPiTai		19:00 Uhr YoPiTai		

Kursplan April 2023 Outdoortraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				08:00 Uhr Outdoor Schüttorf, FC 09	08:30 Uhr Kettlebell Nordhorn, Kloster
	09:00 Uhr Outdoor Uelsen, Grillplatz				
18:00 Uhr Outdoor Wilsum, Rasenkitzler	18:00 Uhr Outdoor Schüttorf, FC 09	19:30 Uhr Outdoor Hoogstede, SC Hoogstede	18:00 Uhr Outdoor Nordhorn, Kloster		
19:30 Uhr Outdoor Wilsum, Rasenkitzler		19:30 Uhr Outdoor Nordhorn, Kloster	19:00 Uhr Outdoor Nordhorn, Kloster		