



# Fitness und Workout

*aktiv und sympathisch*

[www.atsv-fitness-gymnastik.de](http://www.atsv-fitness-gymnastik.de), Anfragen per Email: [info@atsv.de](mailto:info@atsv.de)

Telefonische Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des ATSV: 04102 – 47 15 43

Sportangebot	Teilnehmer	Tag	Sportstätte	Uhrzeit	TrainerInnen
Flexi-Bar – Rücken Power	Damen und Herren	MO	SCHLOKL	18:00 bis 19:30	E. Wienke
Fitness-Mix (Cardio – Fitness)	Damen und Herren	MO	SCHLOGR	18:30 bis 20:00	Chr. Anacker
Fitness- und Schongymnastik	Damen	MO	WLDH	19:00 bis 20:00	B.Seeger-Jordan
Power Ageing	Damen und Herren	MO	STORGR	20:00 bis 21:00	S. Karing
Body Complete Workout	Damen und Herren	MO	WLDH	20:10 bis 21:30	B. Beier / V. Detloff
Best Age Fitness	Damen	DI	SCHLOGR	13:30 bis 15:00	H. Schlage
Wirbelsäulengymnastik	Damen und Herren	DI	SCHLOKL	15:00 bis 16:00	T. Friebus
Wirbelsäulengymnastik	Damen und Herren	DI	SCHLOKL	16:00 bis 17:00	T. Friebus
Hatha Yoga Basics	Damen und Herren	DI	REESKL	18:00 bis 19:00	H. Brauer
Fitness-Mix	Damen u. Herren	DI	SCHLOKL	19:30 bis 21:00	Chr. Heinke
„Fitness“ Präventives Herz-Kreislauf- Training (im Winter mit Skigymnastik)	Damen und Herren	DI	SCHLOGR	19:30 bis 22:00	Chr. Anacker
Fitness-Mix	Damen und Herren	DI	HEIMKL	20:00 bis 21:00	H. Schlage
Volleyball - Just for Fun	Damen und Herren	DI	HEIMKL	21:00 bis 22:00	H. Schlage
Best Age Fitness	Damen und Herren	MI	SCHLOGR	18:00 bis 18.50	Elke Herm
Women-Men-Power	Damen und Herren	MI	WLDH	18:00 bis 19:20	B. Beier
Soft-Fitness	Damen und Herren	MI	SCHLOGR	19.00 bis 19.50	Elke Herm
Wirbelsäulengymnastik	Damen und Herren	MI	WLDH	19:30 bis 20:30	B. Chmielewski
Wirbelsäulengymnastik	Damen und Herren	MI	WLDH	20:30 bis 21:30	B. Chmielewski
Power - Dance	Damen	DO	STORKL	19:30 bis 20:30	S. Karing
Fit und Fun – Gym u. Fitness-Mix	Damen und Herren	DO	SCHLOGR	20:00 bis 21:00	B. Teismann
Gutes für den Rücken	Damen und Herren	DO	SCHLOKL	20.15 bis 21.45	M. Mowitz
Fitness- und Konditionstraining	Damen und Herren	DO	STORKL	20:30 bis 22:00	S. Karing
Fit und Fun – an Geräten u. Ballspiel	Damen und Herren	DO	SCHLOGR	21:00 bis 22:00	B. Teismann
Best Age Fitness	Damen und Herren	FR	Tanzhaus	10:30 bis 11:20	E. Wienke
Pilates	Damen und Herren	FR	Tanzhaus	11:30 bis 12:20	E. Wienke
Aerobic / BBPo	Damen	FR	SCHLOKL	16:30 bis 18:00	Chr. Heinke
Fitness-Mix	Damen und Herren	FR	SCHLOGR	18:00 bis 19:00	B. Beier
Stepp-Aerobic <i>Vorkenntnisse erforderlich</i>	Damen und Herren	FR	SCHLOGR	19:00 bis 20:00	B. Beier
Fitness „PowerMen“ Präventives Ausdauertraining	Herren	FR	SCHLOGR	20:00 bis 22:00	Chr. Anacker

## LEGENDE

ATSV Haus	Reeshoop 48	Parkplatz
HEIMKL	Schulzentrum Am Heimgarten	Reesenbüttler Redder 4
SLG	Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftsschule	Wulfsdorfer Weg 71 / Eingang Gorch-Fock-Str.
REESKL	Schule am Reesenbüttel, kleine Halle	Schimmelmannstraße 46
SCHLOGR	Schlossschule, große Halle	Schulstraße 4
SCHLOKL	Schlossschule, kleine Halle	Schulstraße 4
STORGR	Stormarnschule, große Halle	Waldstraße 14
STORKL	Stormarnschule, kleine Halle	Waldstraße 14
TZHA	Tanzhaus	Reeshoop 48
WLDH	Woldenhornhalle	Schulstraße 1

Stand: 21.03.2018

Änderungen vorbehalten!