

ASV Niederndorf / Gymnastikraum / Vacher Str. 27					ab Februar 2023
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00					Jeden 1. und 4. Freitag im Monat
	08:45 - 09:45				
09.00	Fascial Fitness Anca Ott	Seniorengymnastik Margit Piniek	09:00 - 10:30		10:00 - 11:30
10.00	10:00 - 11:00	Wechsel, Lüften, Abstand !	Gymnastik mit Pfiff Uschi Gronbach		Internat. Reihentänze Uta Miederer
	Fascial Fitness Anca Ott	10:15 - 11:30			
11.00		Qigong Eva Dahmen-Weisbach			
	14.30 - 16.00				
14.45	Yoga Indisch - Traditionell			15:00 - 16:30 Tanzsport für Senioren	
15.30	Anfänger u. Fortgeschr. Kerstin Stanek			Wechsel, Lüften, Abstand	
16.15		16:45 - 17:30		16:45 - 17:45	16:45 - 17:45
	17.00 - 18.00	Fit & dance for kids		BMX - Radsport	BMX - Radsport
17.00	ASV - Smovey Pamela Cobb	Kita Rocker (3-6 Jahre) Katja Bohn	17:15 - 18:30	Krafttraining (wetterabhängig)	Jugendtraining Norbert Bohne
			Qigong Eva Dahmen-Weisbach	Wechsel, Lüften, Abstand	Wechsel, Lüften
17.45	Wechsel, Lüften, Abstand	Wechsel, Lüften, Abstand		18:00 - 19:00	18:00 - 21:30
	18:15 - 19:15	17.45 - 18.45			
18.30	Taekwon-Do Erwachsene	Zumba - Smovey Johanna Penny	19:00 - 20:00	Taekwon-Do Erwachsene	
19.15	Wechsel, Lüften, Abstand		Zumba - Smovey Johanna Penny		
	19:30 - 20:30				
20.00	Zumba Christiane Reinwald		ab 20:15		Tanzsport
20.45			Tanzsport Rühling	CANTUS VOX Chor	
21.30					
	Externes Sportangebot	Neues Angebot	ASV-Kurse mit Zusatzkosten	Externes Sportangebot	

Kurzfristige Änderungen werden an der Niederndorfer Sporthalle, am ASV Sportheim, an der Hauptstrasse und im Internet veröffentlicht.