





































Kursangebot	Details	Wochentag	Uhrzeit	Ort
Nordic Walking mit Rita Vievers	  	Montag	08:00 - 09:15	Adolf-Kolping-Platz
Teakwondo mit Andre Birk	  	Montag	18:30 - 19:30	Bürgerhaus Elmpt
Entspannung mit Betina Mattner	  	Montag	19:30 - 20:15	Kita Simsalabim Elmpt
Combat Power mit Thorsten Engels	  	Montag	19:30 - 21:00	Bürgerhaus Elmpt
Pilates (inklusive Faszientraining) mit Dagmar Liebig	  	Dienstag	18:00 - 19:20	Bürgerhaus Elmpt
Ganzkörpertraining mit Betina Mattner	  	Mittwoch	08:15 - 09:15	Turnhalle Lehmkuhl
50 plus mit Brigitte Gluth	  	Mittwoch	09:45 - 10:30	Turnhalle Lehmkul
Rückenfit - Gutes für den Rücken mit Rita Vievers	  	Mittwoch	10:30 - 11:15	Turnhalle Lehmkul
Steppaerobic für Einsteiger mit Herrmann Krücken	  	Donnerstag	18:00 - 19:00	Bürgerhaus Elmpt
Bodyfit mit Betina Mattner	  	Donnerstag	19:00 - 20:00	Bürgerhaus Elmpt
Zumba mit Rachel Teuwsen	  	Donnerstag	20:15 - 21:00	Bürgerhaus Elmpt
Wassergymnastik mit Marita Lewandowski	  	Freitag	13:30 -14:15	Schwimmbad Elmpt
				<a href="#">Kursplan drucken</a> 