Montag

	Dauerangebote	Kursangebote	Rehasport
vormittags 09:00 - 12:30 Uhr	**MondayMorning Fitness Kraft & Cardio für Frauen** 10:00 - 11:00 Uhr Fitnessraum Evonik MBr1		
nachmittags 14:00 bis 18:30 Uhr	**Schritt-für-Schritt Alltagstraining für Senioren** 14:00 - 15:00 Uhr Viactiv Gruppenraum HAu1 **Schritt-für-Schritt Alltagstraining für Senioren** 15:00 - 16:00 Uhr Viactiv Gruppenraum HAu2 **Fitnessmix für Sie und Ihn** 18:00 - 19:00 Uhr Scharounschule LSa1	**AquaFitness Wassergymnastik** **16:00 - 16:45 Uhr** Goetheschule Schwimmbecken KUK1 **Aroha** 16:30 - 17:30 Uhr Wilhelm-Raabe-Schule KHH1 **Hatha Yoga** 16:45 - 17:45 Uhr Fitnessraum Evonik KSW1 **QiGong** 17:45 - 18:30 Uhr Wilhelm-Raabe-Schule KHH2	
abends 18:30 - 22:00 Uhr	**Volleyball Hobby gemischt - Fortg.** 18:00 - 20:00 Uhr Goetheschule HWi1 **Volleyball Hobby für Frauen** 18:00 - 19:30 Uhr Hauptschule Marl-Hamm MBü1 **Fitness mit Musik und Kleingeräten** 19:30 - 20:30 Uhr Martin-Buber-Schule AMe1 **Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer** 19:30 - 21:00 Uhr Evonik Sporthalle KSe1	**Yin Yoga** 19:00 - 20:00 Uhr Pfarrh. St. Heinrich KHH7 **Linedance Stufe 1 von 3** **Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen und für Anfänger** 18:15 - 19:15 Uhr Martin-Buber-Schule KAM3	**Rehasport Lungensport** 18:00 - 19:00 Uhr Pfarrheim Bonifatius RAD1 **Rehasport Orthopädie** 19:00 - 20:00 Uhr Pfarrheim Bonifatius RAD2

WhatsApp

WhatsApp/Tel.: 01556 352 40 32
Mail: fitgesund@vfb-huels.de
unser aktuelles Sportangebot online
www.vfb-huels.de/fitgesund

Dienstag

	Dauerangebote	Kursangebote
vormittags 09:00 - 12:30 Uhr	**Fit im Kopf - Stark im Körper Lifekinetik** 9:30 bis 10:30 Uhr Fitnessraum Evonik EHa1 **Fit im Kopf - Stark im Körper Lifekinetik** 10:45 bis 11:45 Uhr Fitnessraum Evonik EHa2	
nachmittags 14:00 bis 18:30 Uhr		**K-POP Tanzen 7-10 Jahre** 17:30 - 18:30 Uhr Fitnessraum Evonik JSa1 KIDS
abends 18:30 - 22:00 Uhr		**K-POP Tanzen 11 J. bis Erw.** 18:30 - 19:30 Uhr Fitnessraum Evonik JSa1 KIDS **Sunshine-Aerobic** 19:00 - 20:00 Uhr Scharounschule MBü2 **Linedance Stufe 3 von 3** **Fortgeschrittene** 18:30 - 20:00 Uhr **NBZ Hüls-Süd** KAM2

Mittwoch

	Dauerangebote	Kursangebote
vormittags 09:00 - 12:30 Uhr	**Fitness mit Musik und Kleingeräten** 09:00 - 10:00 Uhr Fitnessraum Evonik GMa1	
nachmittags 14:00 bis 18:30 Uhr	**Ausdauer und Bewegung für Frauen** 17:30 - 18:30 Uhr Scharounschule RVo1 **Gesundheitssport und Ballspiele für Männer** 18:00 - 19:30 Uhr Goetheschule OJa1	**AquaFitness Wassergymnastik** **17:30 - 18:15 Uhr** Goetheschule Schwimmbecken KUK2
abends 18:30 - 22:00 Uhr	**Ganzkörpertraining für Sie und Ihn** 18:00 - 19:30 Uhr ASGSG Halle (links) EKa1 **FeelGoodFitness Kraft & Cardio für Frauen** 19:00 - 20:00 Uhr Scharounschule MBr3 **PowerFitness Kraft & Cardio für Frauen** 20:00 - 21:00 Uhr Scharounschule MBr2 **Discofox** (Salsa/Bachata) **für Paare** 20:00 - 21:30 Uhr Martin-Buber-Schule OGe1	**AquaFitness Wassergymnastik** **18:30 - 19:15 Uhr** Goetheschule Schwimmbecken KUK3

Donnerstag

	Dauerangebote	Kursangebote	Rehasport
vormittags 09:00 - 12:30 Uhr	**All-In Fitness Yoga & Entsp.** 09:15 - 10:15 Uhr Fitnessraum Evonik MOo1 **Fußballtennis und Fitness für für Männer** 10:00 - 11:30 Uhr Evonik Sporthalle MVo1		**Rehasport Lungensport** 10:30 - 11:30 Uhr Fitnessraum Evonik RSS1 **Rehasport Orthopädie** 11:30 - 12:30 Uhr Fitnessraum Evonik RSS2
nachmittags 14:00 bis 18:30 Uhr		**Elter-Kind Yoga** **15:00 - 15:45 Uhr** **Fitnessraum Evonik** KHH8 KIDS **Beckenboden mit Pilates** 16:00 - 16:45 Uhr Fitnessraum Evonik KHH3 **Linedance Stufe 2 von 3** **Fortgeschrittene** 16:15 - 17:45 Uhr Harkortschule KAM1 **Kids-Relax Autogenes Training PMR / Kinesiologie** 17:00 - 18:00 Uhr Fitnessraum Evonik KHH5 KIDS	
abends 18:30 - 22:00 Uhr		**ZUMBA Fitness** 18:00 - 19:00 Uhr Fitnessraum Evonik KYR1	

Freitag

	Dauerangebote
vormittags 09:00 - 12:30 Uhr	**Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer** 09:30 - 11:00 Uhr Evonik Sporthalle KSe2

Folge uns und bleib informiert

Abteilung Gesundheit Fitness

hüls VfB 48 64

Fitness allgemein
Fitness gemischte Gruppen
Gesundheitstraining
Volleyball/Ballspiele
Entspannung
Tanzen
Wassergymnastik
Rehasport auf Verordnung

KIDS Speziell für Kinder