

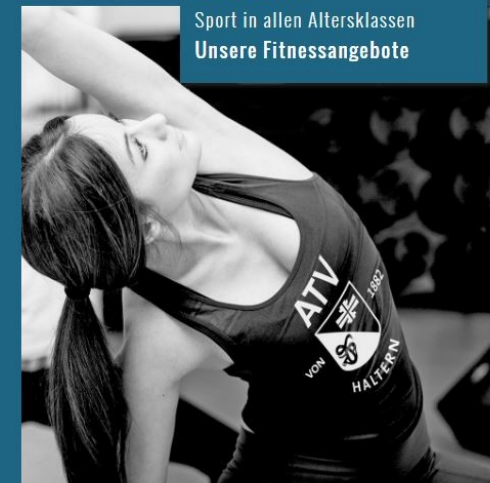
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.45—9.45 Uhr Fit in die Woche Jahnhalle		8.30—9.30 Uhr Step Fortgeschr. Spiegelsaal See- stadthalle	8.30—9.30 Uhr Step Fortgeschr. Jahnhalle		
			8.45—9.45 Uhr Yoga Spiegelsaal See- stadthalle	9.00—10.00 Uhr Latin Dance Jahnhalle	
		9.45—10.45 Uhr Joyrobic Spiegelsaal See- stadthalle	9.30—10.30 Uhr flacher Bauch, star- ker Rücken Jahnhalle	9.00—10.00 Uhr Rückenschule Gemeindezentrum Sythen	
				10.00—11.00 Uhr Rückenschule Gemeindezentrum Sythen	10.30—12.00 Uhr Zirkeltraining Jahnhalle
	15.00—16.00 Uhr Seniorengymnastik Jahnhalle	16.00—17.30 Uhr Fit von Kopf bis Fuß Bewegungsraum Seestadthalle	14.20—15.20 Uhr Fit aktiv 60 plus Jahnhalle		
	16.10—17.10 Uhr Osteoporose Prävention Jahnhalle	17.30—18.30 Uhr Yoga Kita Conzeallee	14.45—15.45 Uhr Seniorenstport Erich-Kästnerhalle	17.00—18.00 Uhr Gesundheitssport Silverberghalle	
17.00—18.00 Uhr Pilates Silverberghalle	17.20—18.20 Uhr Männerfitness Jahnhalle	18.00—19.00 Uhr Yoga Bewegungsraum Seestadthalle		17.30—18.30 Uhr Fit4you Jahnhalle	
18.00—19.00 Uhr Aerobic & Kraftworkout Jahnhalle	18.00—19.30 Uhr Nordic Walking Jahnhalle	18.00—19.00 Uhr Fitness Workout Jahnhalle	18.30—20.00 Uhr Rückenschule Erich-Kästnerhalle	18.00—19.00 Uhr Stretching Silverberghalle	
19.00—20.00 Uhr Body-Toning & Athletic Workout Jahnhalle	18.30—19.30 Uhr Pilates Jahnhalle	19.00—20.00 Uhr Pilates Bewegungsraum Seestadthalle			
20.00—21.30 Uhr Rückenschule Silverberghalle	19.30—20.20 Uhr Zumba Jahnhalle	19.00—20.15 Uhr Fit to move Jahnhalle	18.45—20.00 Uhr Aerobic und Workout Christa-Hartmann Halle 2	19.00—20.30 Uhr Erlebnistanz Jahnhalle	
20.00—21.30 Uhr Frauengymnastik Christa-Hartmann Halle 2		19.30—20.30 Uhr Fit mit Ball für Männer Christa-Hartmann Halle 2	19.30—20.30 Uhr Zumba Jahnhalle		
20.00—21.30 Uhr Power Aerobic Jahnhalle	20.00—21.30 Uhr Well Fit Christa-Hartmann-Halle 2	20.15—21.00 Uhr Bodyforming Jahnhalle	20.00—21.30 Uhr Gymnastik für Seniorinnen Erich-Kästnerhalle		
20.00—22.00 Uhr Tai Chi Bewegungsraum Seestadthalle		20.00—22.00 Uhr Tai Chi Bewegungsraum Seestadthalle	20.30—21.30 Uhr Latin Dance Jahnhalle		

**FIT & GESUND  
BLEIBEN.**

Sport in allen Altersklassen  
Unsere Fitnessangebote

WIR BRINGEN ZUSAMMEN, WAS ZUSAMMEN GEHÖRT. BEWEGUNG, FITNESS UND GESUNDHEIT FÜR ALLE SPORTBEGEISTERTEN. DENN NIEMAND HAT IN DER SEESTADT EIN SO BREITES SPORTANGEBOT FÜR ALLE GENERATIONEN WIE DER ATV HALTERN VON 1882 E.V.

**BEWEGUNGSFREUNDE VEREINEN.**



## BEWEGUNGSFREUNDE VEREINEN.

Der menschliche Körper ist für Bewegung bestimmt. Schon kleine Kinder sprühen vor Bewegungsfreude und Energie. Als Erwachsene haben wir mitunter vergessen, wie gut es sich anfühlt, sich zu bewegen, seine Fitness zu steigern und somit gesünder zu leben. Bewegungsfreunde aller Altersklassen finden bei uns die passende Sportart - egal ob als Neuling, Wiedereinsteiger oder Vollblut-Sportler.



**ATV Haltern**

Geschäftsstelle  
Lippspieker 25  
45721 Haltern am See

02364-9496418  
www.atv-haltern.de