

	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag	
	Dauerangebote	Kursangebote	Rehasport	Dauerangebote	Kursangebote	Dauerangebote	Kursangebote	Dauerangebote	Kursangebote	Rehasport	Dauerangebote	Kursangebote
vormittags 08:00 - 13:30 Uhr	MorningKick 09:00-10:00Uhr Fitnessraum Evonik KSt1			Fit im Kopf - Stark im Körper Lifekinetik 9:30 bis 10:30 Uhr Fitnessraum Evonik EHa1		Fitness mit Musik und Kleingeräten 09:00 - 10:00 Uhr Fitnessraum Evonik GMa1		All-In Fitness Yoga & Entsp. 09:15 - 10:15 Uhr Fitnessraum Evonik MOs1		Rehasport Lungensport 10:30 - 11:30 Uhr Fitnessraum Evonik RSS1	Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer 09:30 - 11:00 Uhr Evonik Sporthalle KSe2	Folge uns und bleib informiert  
	MondayMorning Fitness Kraft & Cardio für Frauen 10:00 - 11:00 Uhr Fitnessraum Evonik MBr1			Fit im Kopf - Stark im Körper Lifekinetik 10:45 bis 11:45 Uhr Fitnessraum Evonik EHa2		Miniclub Krabbelgruppe 6 - 18 Mo. 10:00-11:30 Evonik Gymnastikraum Mic1	KIDS	Bewegungswelt Kids Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 J. 09:00 - 10:00 Uhr Evonik Sporthalle Bew1	KIDS	Rehasport Orthopädie 11:30 - 12:30 Uhr Fitnessraum Evonik RSS2		
nachmittags 14:00 bis 18:00 Uhr	Schritt-für-Schritt Alltagstraining für Senioren 14:00 - 15:00 Uhr Viactiv Gruppenraum HAu1	AquaFitness Wassergymnastik 16:00 - 16:45 Uhr Goetheschule Schwimmbecken KUK1		 WhatsApp 01556 352 40 32 fitgesund@vfb-huels.de www.vfb-huels.de/fitgesund  unser aktuelles Sportangebot online				Ausdauer und Bewegung für Frauen 17:30 - 18:30 Uhr Scharounschule RVo1	AquaFitness Wassergymnastik 17:30 - 18:15 Uhr Goetheschule Schwimmbecken KUK2		Beckenboden mit Pilates Core & Control 16:00 - 16:45 Uhr Fitnessraum Evonik KHH3	!!! Wichtige Information !!! Kurse laufen nicht das Jahr durchgehend. Bitte vor Teilnahme und Schnuppern anfragen, ob und wann sie angeboten werden. Vereinsgruppen können auch mal außerhalb der Ferien ausfallen, dafür aber in den Ferien stattfinden. Bitte vor dem Schnuppern anfragen, ob die Vereinsgruppe aktuell stattfindet.
	Schritt-für-Schritt Alltagstraining für Senioren 15:00 - 16:00 Uhr Viactiv Gruppenraum HAu2	Aroha (und Kaha) 16:45 - 17:30 Uhr Wilhelm-Raabe-Schule KHH1	Gesundheitssport und Ballspiele für Männer 18:00 - 19:30 Uhr Goetheschule OJa1					Linedance Stufe 1/2 von 3 Anfänger (und Fortgeschr.) 16:15 - 17:45 Uhr Harkortschule KAM2				
	Fitnessmix für Sie und Ihn 18:00 - 19:00 Uhr Scharounschule LSa1	Fitnessraum Evonik KSW1	Bewegungswelt Kids Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 J. 14:15 - 15:15 Uhr Evonik Sporthalle Bew2					KIDS				
		QiGong 17:45 - 18:30 Uhr Wilhelm-Raabe-Schule	Bewegungswelt Kids Eltern-Kind-Turnen 3 - 5 J. 16:00 - 17:00 Uhr Pestalozzischule Bew3					KIDS				
abends 18:00 - 22:00 Uhr		KHH2				8 - 11 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr Pestalozzischule ANM1	KIDS					
		Faszien Yoga 15:30 - 16:30 Uhr Fitnessraum Evonik KHH6										
	Volleyball Hobby gemischt - Fortg. 18:00 - 20:00 Uhr Goetheschule HW1	Yin Yoga 19:00 - 20:00 Uhr Pfarrh. St. Heinrich KHH7	Rehasport Lungensport 18:00 - 19:00 Uhr Pfarrheim Bonifatius RAD1	K-POP Tanzen 7-10 Jahre 18:00 - 19:00 Uhr Fitnessraum Evonik JSa1	KIDS	Ganzkörpertraining für Sie und Ihn 18:00 - 19:30 Uhr ASGSG Halle (links) EKa1	AquaFitness Wassergymnastik 18:30 - 19:15 Uhr Goetheschule Schwimmbecken KUK3		Faszien Yoga 18:15 - 19:15 Uhr Pfarrh. St. Heinrich KHH6	In Planung ab September	Mild Yoga mit Klangschalen und Aromen 18:00 - 19:15 Uhr Fitnessraum Evonik KDA1	
	Volleyball Hobby für Frauen 18:00 - 19:30 Uhr Hauptschule Marl-Hamm MBü1	Linedance Stufe 1 von 3 Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen und für Anfänger 18:15 - 19:15 Uhr Martin-Buber-Schule KAM1	Rehasport Orthopädie 19:00 - 20:00 Uhr Pfarrheim Bonifatius RAD2	K-POP Tanzen 11 J. bis Erw. 19:00 - 20:00 Uhr Fitnessraum Evonik JSa1	KIDS	FeelGoodFitness Kraft & Cardio für Frauen 19:00 - 20:00 Uhr Scharounschule MBr3		Discochart Paare 20:00 - 21:30 Uhr Käthe Kollwitz Schule BPr1	In Planung ab Oktober			
	Fitness mit Musik und Kleingeräten 19:30 - 20:30 Uhr Martin-Buber-Schule AMe1			Sunshine-Aerobic 19:00 - 20:00 Uhr Scharounschule MBü2		PowerFitness Kraft & Cardio für Frauen 20:00 - 21:00 Uhr Scharounschule MBr2						
	Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer 19:30 - 21:00 Uhr Evonik Sporthalle KSe1			Fatburner Intervall X-trem 20:00-21:00Uhr Scharounschule KSt2		Discofox (Salsa/Bachata) für Paare 20:00 - 21:30 Uhr Martin-Buber-Schule OGe1						

Abteilung

Gesundheit

Fitness

