



**gültig ab Januar 2012**

# Kurs-Plan

**Nikolaus-Ehlen-Straße 20**

## Studio 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00– 10.30 Uhr <b>Walking</b> Draußen!	9.00– 9.55 Uhr <b>Rücken Fit</b> Judith	9.00– 9.55 Uhr <b>Rücken aktiv</b> Chantal	9.00– 9.55 Uhr <b>Rücken aktiv</b> Gisela	
	10.00–11.00 Uhr <b>Gym+Mehr</b> Annette	10.00–11.30 Uhr <b>SV Siemens</b> Chantal	10.00–11.25 Uhr <b>Fit werden – Fit bleiben</b> Birgit	10.30–12.00 Uhr <b>SV Siemens</b> Chantal
17.15–18.25 Uhr <b>Rückenschule</b> Angelika	16.30–17.25 Uhr <b>Senioren-Gym ab 60</b> Frau Friederici	17.30–18.55 Uhr <b>Rücken aktiv</b> Angelika	18.00–19.25 Uhr <b>Frauen Gymnastik</b> Frau Friederici	
18.30–19.25 Uhr <b>Rücken aktiv</b> Gisela	18.30–19.25 Uhr <b>Rücken aktiv</b> Gisela	19.00–20.30 Uhr <b>Walking</b> Draußen!		
19.30–20.25 Uhr <b>Pilates</b> Anja	19.30–20.25 Uhr <b>Yogilates</b> Monika	19.30–20.25 Uhr <b>Pilates</b> Anja		

Monatsbeiträge:

Gymnastik	
Vital-Card	17,00 €
DTV-Card	19,00 €

**Dümpfener TV**  
**Nikolaus-Ehlen-Straße 20**  
**45475 Mülheim an der Ruhr**  
**Tel.: 0208 - 7510560**  
**E-Mail: [info@dtv1885.de](mailto:info@dtv1885.de)**  
**[www.dtv1885.de](http://www.dtv1885.de)**

### Dümpfener Buffetservice



## Tel: 0208 750607