

Trainingsangebot REHA, GYMNASTIK, TANZEN

Stand: 05.11.2025



VfL 1848 Bad Kreuznach e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit in die Woche, Seniorengym 09:00-10:00 Claudia Buschner, Jahnhalle	Contra Osteoporose 8:30-9:30 und 9:30-10:30 Edith K.-W., Jahnhalle	Reha Ortho 08:15-09:15 Giana Keller, Jahnhalle	Reha Diabetiker 09:00-10:00 Edith Kadisch-Waidner, Jahnhalle	
Fitness mit Handgeräten 10:30-11:30 Claudia Kurz, Jahnhalle	Reha Ortho 08:30-09:30 Angelika Artz-Kettler, Jahn.	Rehasport nach Brustkrebs 9:30-10:30 Mila Schöffel, Dojo	Bodystyling/Flexibar 09:00-10:00 Kerstin Dreyse, Jahnhalle	
Zumba am Vormittag 10:30-11:30 Bianca Weidenbach, Dojo	Reha Hockergymnastik 09:30-10:30 Angelika Artz-Kettler, Jahn.	Bodyfit 10:00-11:30 Claudia Kurz, Jahnhalle	Rehasport nach Brustkrebs 09:30-10:30 Mila Schöffel, Dojo	
Zumba Gold 09:30-11:30 Lea Pohl, Dojo 10.11.-02.02.2025	Reha, Schulter-Nacken 09:30-10:30 Fred S./Claudia B. Dojo	Fitness f. Jedermann 10:30-11:30 Andrea Feller-Ovie Kanustrecke Salinental	Reha, Knie-Hüfte 09:30-10:30 Fred S./Claudia B. Ringerraum	Fitness für Jedermann 15:00-16:00 Andrea Feller-Ovie Kanustrecke Salinental
	Pilates 10:30-11:30 Marwa Rausch, Dojo			Reha, Schulter-Nacken 16:00-17:00 Cornelia Faber, Dojo
Damen-Gymnastik 18:00-19:00 Christa Dietz, Jahnhalle Jahnhalle	Reha Ortho 16:00 - 17:00 Claudia Buschner Ringerraum/Jahn.	WSG 17:30-18:30 Angelika Artz-Kettler Jahnhalle	Senioren sport 14:15-15:15 Christa Dietz Jahnhalle	Reha, Knie-Hüfte 17:30-18:30 Cornelia Faber Kleistschule
Walking 18:30 - 20:00 Andrea Feller-Ovie, Kanustecke, Salinent.	(Step)Aerobic 18:30-19:30 Gabi Babier, Jahnhalle	Zumba Fitness 17:00-18:00 Lea Pohl, Röka/Möbusstadion		Nordic Walking ab 18:00 Sommer, 17:00 Winter Jutta Markert
	CoFa 18:30-19:30 Claudia Buschner, Jahnhalle	Las Chicas 19:00-20:30 Ina Wachner, Jahnhalle		
		Jazz-Dance 20:30 bis 22:00 Edith K-W, Jahnhalle		