

## Nordic Walking – Nordic Blading Verein e.V. - Trainingszeiten



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00 – 17:00 Soft Gymnastik	10:00 – 11:00 Rücken fit Wirbelsäulen- gymnastik	08:30 – 09:30 Gymnastik	09:00 – 10:00 Soft Nordic Walking Treff Heide	09:00 – 10:00 Soft Nordic Walking Treff Welmbüttel	09:00 – 10:30 Nordic Walking Kurs Gudendorf	10:00 – 11:00 Nordic Walking Treff Welmbüttel
17:30 – 18:30 Rücken fit Wirbelsäulen- gymnastik		10:00 – 11:00 Soft Nordic Walking Kurs Welmbüttel	16:00 – 17:00 Soft Gymnastik	11:30 – 12:30 Gymnastik	11:00 – 12:30 Nordic Walking Kurs Heide Kreistannen	
19:00 – 20:00 Nordic Walking Treff Heide Wasserwelt		16:30 – 18:00 Rücken fit Wirbelsäulen- gymnastik	18:00 – 19:00 Gymnastik	18:00 – 19:30 Nordic Blading Inlineskating Verschiedene Treffpunkte		
19:00 – 20:30 Nordic Walking Kurs Albersdorf		18:30 – 20:00 Nordic Walking Kurs Heide	20:30 – 22:00 Rücken fit Wirbelsäulen- gymnastik			

Stand: 26.08.2010