

# A USDAUER S PORTVEREIN NEUKIRCHEN-VLUYN



*unsere Homepage informiert über*

- Training
- Tipps
- Verein
- Interner Bereich
- Presse
- Fotos
- Kontakt
- Vorschau
- Rückblick
- Donkenlauf
- Nordic Fun
- Nordic Routen
- ?????
- Home

[www.donkenlauf.de](http://www.donkenlauf.de)

[www.nordic-fun-event.de](http://www.nordic-fun-event.de)

Sportstätten:

SG Heim Holtmannstr.5

CJD Halle Bruchstr.(Aldi)

Niederrheinschule Jahnr.31

Pestalozzischule Waldmannsweg

Schulzentrum Tersteegenstr.85

## SOMMER

(weitere Infos [www.as-neukirchen-vluyn.de](http://www.as-neukirchen-vluyn.de))

Training)

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9.00 Uhr NW* (+SOFT) Halde	9.00 Uhr Walken Schulzentrum		9.00 Uhr NW* (+SOFT) Vluynbusch	9.00 Uhr Walken Schulzentrum	8.30 Uhr Schwimmen Freizeitbad	9.00 Uhr W+L Vluynbusch
	18.00 Uhr Berg/Bahn Ort s.Internet	18.00 Uhr NW* Halde	17.00 Uhr Pilates	16.15 Pilates SG Heim	10.15 Uhr Kindertraining Schulzentrum	9.00 Uhr MTB Halde
18.00 Uhr NW*Halde	18.00 Uhr Jugendtraining Schulzentrum	18.00 Uhr W+L Vluynbusch	18.00 Uhr sanfte Gymnastik	18.00 Uhr W+L Vluynbusch	11.00 Uhr Jugendtraining Schulzentrum	
18.00, 19.00 + 20.00 Uhr Gymnastik* Pestalozzischule	20.00 Gymnastik Niederrheinsch.		19.00 Uhr F.-Gymnastik CJD Halle		10.00 Uhr NW* Halde	

**Montags ganzjährig 17.00 Uhr Kindertraining Pestalozzischule**

## WINTER

(Zeitumstellung s. Training und Vorschau unter [www.as-neukirchen-vluyn.de](http://www.as-neukirchen-vluyn.de))

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9.00 Uhr NW Halde	9.00 Uhr Walken Schulzentrum	14.15 Uhr NWTreff o. Betr Halde	9.00 Uhr NW (+SOFT) Vluynbusch	9.00 Uhr Walken Schulzentrum	8.30 Uhr Schwimmen Freizeitbad	9.00 Uhr W+L Vluynbusch
15.00 Uhr NW SOFT Klingerhuf		18.00 Uhr NW Halde	17.00 Uhr Pilates	16.15 Pilates SG Heim	10.15 Uhr Kindertraining Pestalozzisch.	10.00 Uhr MTB Halde
18.00 Uhr NW Schulzentr.	18.00 Uhr Jugendtraining Schulzentrum	18.00 Uhr W+L Schulzentrum	18.00 Uhr sanfte Gymnastik	18.00 Uhr W+L Schulzentrum	11.00 Uhr Jugendtraining Pestalozzisch.	
18.00, 19.00 + 20.00 Uhr F.-Gymnastik* Pestalozzisch.	20.00 F.-Gymnastik Niederrheinsch.		19.00 Uhr F.-Gymnastik CJD Halle		10.00 Uhr NW Halde	

**\*18.00 Uhr sanfte Funktionsgymnastik**

**19.00 Uhr Kraft-Ausdauer-gymnastik m. Geräten**

**20.00 Uhr Funktionsgymnastik**

Legende: NW=Nordic Walken W=Walken L=Laufen

\*Nordic Walking Teilnehmer sollten im Stockumgang geübt sein Kurstermine bei Ulla Böing 0151-18171010