

Infos zu den Fitness- und Sportangeboten

Der SC Hörstel bietet nach Eröffnung der Gymnastikhalle ein mehrwöchiges kostenloses Schnuppertraining an. Jeder hat die Möglichkeit, einzelne Fitnessangebote genauer kennenzulernen und sie für sich auszuprobieren. Anschließend ist eine Mitgliedschaft im SC Hörstel / Fitness erforderlich.

In dem Mitgliedsbeitrag sind alle Fitnessangebote, außer den Yoga-Kursen, enthalten. Yoga wird weiterhin in Kursform angeboten, Anmeldungen sind erforderlich.

Informationen zum Rehasport werden in einem separaten Flyer mitgeteilt.



Kontaktdaten:

SC Hörstel 1921 e.V.
Geschäftsstelle
Ibbenbürener Straße 12
48477 Hörstel
Tel. 0 54 59 / 80 21 96

Öffnungszeiten:

donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr
freitags von 15:00 bis 17:00 Uhr



Besuchen Sie uns im Internet: www.sc-hoerstel.de

SC Fitness-Vorstand

1. Vorsitzende
Kerstin Rietmann 0 54 59 - 79 54
0157 304 66 395
kerstin.rietmann@web.de

2. Vorsitzende
Sabine Singh 0157 754 56 241
Ansprechpartner Mitglieder sabine@rominfobase.de

Schatzmeisterin
Marianne Egbers egbers1967@gmail.com

Schriftführerin
Marianne Sasse

Beisitzerin
Elena Pohl 0152 086 80 967
Ansprechpartner Mitglieder pohl-hoerstel@online.de



FITNESS - UND SPORTANGEBOTE IN UNSERER NEUEN GYMNASTIKHALLE



FITNESS- UND SPORTANGEBOTE

Montag	Dienstag
08:00 - 09:00	
09:00 - 10:00 Rücken-Fit (F/M) <i>Evelyn Bauer</i>	Deep Work (F/M) <i>Heike Jahn</i>
10:00 - 11:00 Zumba-Gold (F) <i>Anastasia Stork</i>	Reha-Sport (F/M) <i>Heike Jahn</i>
11:00 - 12:00 Dance-Aerobic (F) <i>Anastasia Stork</i>	
12:00 - 13:00	
13:00 - 14:00	
14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00	Sport f. Ältere (F/M) <i>Conny Krabbe</i>
16:00 - 17:00 Männerturnen <i>Heinz Kortmann</i>	Drums Alive (K) <i>Evelyn Bauer</i>
17:00 - 18:00 Reha-Sport(F/M) <i>Heike Jahn</i>	Drums Alive (F/M) <i>Evelyn Bauer</i>
18:00 - 19:00 Deep Work (F/M) <i>Heike Jahn</i>	18:00 - 18:30 Bauchkiller (F/M) <i>Tanja Gertje</i>
19:00 - 20:00 BOP (F) <i>Jennifer Völler</i>	18:30 - 19:30 Zumba-Step (F/M) <i>Tanja Gertje</i>
20:00 - 21:00 Tae-Bo (F/M) <i>Jennifer Völler</i>	19:30 - 20:30 Zumba (F) <i>Tanja Gertje</i>

F = Frauen / M = Männer / K = Kinder

TRAINERINNEN



Anastasia Stork
Body-Power
Cardio-Workout
Zumba-Gold
Dance-Aerobic
BOP



Beate Weyer
Circle-Training
Ganzkörper-
Workout



Conny Krabbe
Sport der Älteren



Evelyn Bauer
Rücken-Fit
Drums-Alive



Heike Jahn
Deep Work
Reha-Sport



Jennifer Völler
BOP
Tae-Bo



Karin Miltrup
Hatha-Yoga



Marina Massold
Hatha-Yoga



Milana Grieco
Zumba



Rita Müssig
BOP
Body-Fit



Tanja Gertje
Bauchkiller
Zumba
Zumba-Step
Fitness für Männer



Ulla Lanze
Faszien
Pilates

Mittwoch	Donnerstag
08:00 - 09:00	
09:00 - 10:00 Body-Power (F/M) <i>Anastasia Stork</i>	Rücken-Fit (F/M) <i>Evelyn Bauer</i>
10:00 - 11:00 Cardio-Workout (F/M) <i>Anastasia Stork</i>	BOP (F) <i>Anastasia Stork</i>
11:00 - 12:00	
12:00 - 13:00	
13:00 - 14:00	
14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00	15:00 - 16:30 geselliges Tanzen <i>Reinhard Blank</i>
16:00 - 17:00	16:30 - 17:30 Faszien (F) <i>Ulla Lanze</i>
17:00 - 18:00 BOP (F) <i>Rita Müssig</i>	17:30 - 18:30 Pilates(F/M) <i>Ulla Lanze</i>
18:00 - 19:00 Body-Fit (F) <i>Rita Müssig</i>	ab 18:30 Hatha-Yoga (F/M) in Kursform (*) <i>Karin Miltrup</i>
19:00 - 20:00 Zumba (F/M) <i>Tanja Gertje</i>	
20:00 - 21:00 Fitness für Männer <i>Tanja Gertje</i>	

(*) separate Anmeldung erforderlich

Freitag	Samstag
08:30 - 10:00 Hatha-Yoga (F/M) in Kursform <i>Marina Massold</i> Kursbeginn: 11.11.16 (*)	
09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00	Zumba (F) <i>Milana Grieco</i>
11:00 - 12:00	
12:00 - 13:00	
13:00 - 14:00	
14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00 Kindertanzen (4 bis 7 Jahre) <i>Celine Krollmann</i>	
16:00 - 17:00 Reha-Sport (F/M) <i>Heike Jahn</i>	
17:00 - 18:00 Circle-Training (F/M) Ganzkörper-Workout <i>Beate Weyer</i>	
18:00 - 19:00 Pilates (F) <i>Ulla Lanze</i>	
19:00 - 20:00 Pilates (F) <i>Ulla Lanze</i>	
20:00 - 21:00	

Änderungen vorbehalten