



SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- **Trainingsplan** **W**interferien **vom 22.12.17 – 06.01.18 -- Info --**

„SC-Fitness, hier bewegt man sich. Und wann kommst Du ???“

So. 24.12.-Die.26.12.	Zeiten	Mit. 27.12.	Do. 28.12.	Fr. 29.12.	Sa. 30.12.-Mo.1.1.	Die. 02.01.	Mit.03.01.	Do. 04.01.	Fr. 05.01.	So. 07.01.	Zeiten
Die Fitnessabteilung wünscht allen Frohe Weihnachten  Die Gymnastikhalle ist geschlossen	09:00 - 10:00					Body-Compact (F/M) Heike Jahn				11-12 Uhr*1 IndoorCycling (*) Christoph Stegemann (grüne Halle, Riesenbeck)	09:00 - 10:00
	10:00 - 11:00		BOP (F/M) Lena Garan	10:15-11:15 Circle Training Ganzkörperworkout Beate Weyer		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		BOP (F/M) Lena Garan	10:15-11:15 Circle Training Ganzkörperworkout Beate Weyer		10:00 - 11:00
	15:00 - 16:00										15:00 - 16:00
	16:00 - 17:00		16:30-17:30 Faszien (F) Ulla Lanze	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn				16:30-17:30 Faszien (F) Ulla Lanze	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		16:00 - 17:00
	17:00 - 18:00		17:30-18:30 Pilates (F/M) Ulla Lanze			17:30-18:15 Zumba®-Kids Tanja Gertje		17:30-18:30 Pilates (F/M) Ulla Lanze			17:00 - 18:00
	18:00 - 19:00	BOP (F/M) Lena Garan				18:15-19:00 Zumba® Step (F/M) Tanja Gertje	BOP (F/M) Lena Garan				18:00 - 19:00
	19:00 - 20:00	Body-Compact (F/M) Heike Jahn		Zumba® (F/M) Sabrina Freinatis	Die Gymnastikhalle ist geschlossen	19:00-19:30 Bauchkiler (F/M) Tanja Gertje	19:00-19:45 STRONG by Zumba® Tanja Gertje	Fitness-Mix (F/M) Hannelore Overmeyer	Zumba® (F/M) Sabrina Freinatis		19:00 - 20:00
	20:00 - 21:00	FitnessfürMänner Heike Jahn				19:30-20:30 Zumba® (F) Tanja Gertje	FitnessfürMänner Tanja Gertje				20:00 - 21:00

(*) = Kostenpflichtiger Kurs; separate Anmeldung erforderlich *1= der genaue Ort und Uhrzeit ergibt sich nach dem Anmeldeschluss am 31.12.2017

Aktuelle Infos auch unter: <http://www.sc-hoerstel.de>

