



SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- Trainingsplan **S**ommerferien vom 30.7.18 - 28.8.18 -- Info --

In der Zeit vom 16.7.18 – 27.7.18 ist die Gymnastikhalle geschlossen.

Zeiten	Mo. 30.07.	Die. 31.07.	Mit. 1.08.	Do. 2.08.	Fr. 3.8.	Mo. 6.8.	Die. 7.8.	Mit. 8.8.	Do. 9.8.	Fr. 10.8.
09:00 - 10:00	Rücken-Fit (F/M) Evelyn Bauer	Body-Compact (F/M) Heike Jahn		Rücken-Fit (F/M) Evelyn Bauer			Body-Compact (F/M) Heike Jahn			
10:00 - 11:00		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		BOP (F/M) Lena Garan	10:15 – 11.15 Body-Compact (F/M) Heike Jahn		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		BOP (F/M) Lena Garan	10:15 – 11.15 Body-Compact (F/M) Heike Jahn
15:00 - 16:00										
16:00 - 17:00					Reha-Sport (F/M) Heike Jahn					Reha-Sport (F/M) Heike Jahn
17:00 - 18:00	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	17.30-18.15 Zumba-®Kids Tanja Gertje				Reha-Sport (F/M) Heike Jahn				
18:00 - 19:00	Deep Work (F/M) Heike Jahn	18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	BOP (F/M) Lena Garan			Deep Work (F/M) Heike Jahn		BOP (F/M) Lena Garan		
19:00 - 20:00	BOP (F) Jennifer Völler	19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje	19:00 – 19:45 Strong by Zumba® (F/M) Tanja Gertje		Zumba® (F) Sabrina Freinatis					Zumba® (F) Sabrina Freinatis
20:00 - 21:00	Tae-Bo (F/M) Jennifer Völler	19:30 - 20:30 Zumba® (F) Tanja Gertje	Fitness für Männer Tanja Gertje	Zumba® (F) Beate Weyer					Zumba® (F) Beate Weyer	

©hw2018

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





SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- Trainingsplan **S**ommerferien vom 30.7.18 - 28.8.18 -- Info --

Zeiten	Mo. 13.08.	Die. 14.08.	Mit. 15.08.	Do. 16.08.	Fr. 17.8.	Mo. 20.8.	Die. 21.8.	Mit. 22.8.	Do. 23.8.	Fr. 24.8.
09:00 - 10:00		Body-Compact (F/M) Heike Jahn					Body-Compact (F/M) Heike Jahn			
10:00 - 11:00		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		BOP (F/M) Lena Garan	10:15 – 11.15 Body-Compact (F/M) Heike Jahn		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		BOP (F/M) Lena Garan	10:15 – 11.15 Body-Compact (F/M) Heike Jahn
15:00 - 16:00										
16:00 - 17:00					Reha-Sport (F/M) Heike Jahn					Reha-Sport (F/M) Heike Jahn
17:00 - 18:00	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	17:30 – 18.15 Zumba®-Kids Tanja Gertje				Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	17:30 – 18.15 Zumba®-Kids Tanja Gertje			
18:00 - 19:00	Deep Work (F/M) Heike Jahn	18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	BOP (F/M) Lena Garan			Deep Work (F/M) Heike Jahn	18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	BOP (F/M) Lena Garan		
19:00 - 20:00		19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje	Strong by Zumba® (F/M) Tanja Gertje		Zumba® (F) Sabrina Freinatis	BOP (F) Jennifer Völler	19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje	Strong by Zumba (F/M) Tanja Gertje		Zumba® (F) Sabrina Freinatis
20:00 - 21:00		19:30 - 20:30 Zumba® (F) Tanja Gertje	Fitness für Männer Tanja Gertje	Zumba® (F) Beate Weyer		Tae-Bo (F/M) Jennifer Völler	19:30 - 20:30 Zumba® (F) Tanja Gertje	Fitness für Männer Tanja Gertje	Zumba® (F) Beate Weyer	

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





SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- Trainingsplan **S**ommerferien vom 30.7.18 - 28.8.18 -- Info --

In der Zeit vom 16.7.18 – 27.7.18 ist die Gymnastikhalle geschlossen.

Zeiten	Mo. 27.08.	Die. 28.08.
09:00 - 10:00		Body-Compact (F/M) Heike Jahn
10:00 - 11:00		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn
15:00 - 16:00		
16:00 - 17:00		
17:00 - 18:00	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	17.30-18.15 Zumba®-Kids Tanja Gertje
18:00 - 19:00	Deep Work (F/M) Heike Jahn	18.15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje
19:00 - 20:00	BOP (F) Jennifer Völler	19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje
20:00 - 21:00	Tae-Bo (F/M) Jennifer Völler	19:30 - 20:30 Fitnessfür Männer Tanja Gertje

Ab Mittwoch 29.8. gilt wieder der normale Trainingsplan.

Fitness für Männer

Dieser Kurs, findet ab Dienstag, 28.8., immer Dienstags von 19.30 - 20.30 Uhr statt.

Zumba®

Dieser neue zusätzliche Kurs, findet nach den Ferien immer Mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr statt. Erstmals am Mittwoch, 29.8.

Strong by Zumba®

Dieser Kurs, findet nach den Ferien immer Donnerstags von 20.00 – 21.00 Uhr statt. Erstmals am Donnerstag, 30.8.

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

