



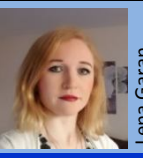
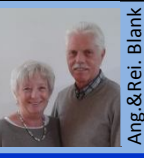
Fitnessangebote



1. Osterferienwoche 26.-30.3.18

SC Gymnastikhalle



Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	KarFreitag	Zeiten	weitere ext. Angebote
09:00 - 10:00		Body Compact (F/M) Heike Jahn				09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		BOP (F) Lena Garan		10:00 - 11:00	
11:00 - 12:00						11:00 - 12:00	
14:00 - 15:00						14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00		Sport u. Gymn. 50+ (F/M) Conny Krabbe				15:00 - 16:00	
Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	KarFreitag	Zeiten	weitere ext. Angebote
16:00 - 17:00						16:00 - 17:00	
17:00 - 18:00	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	17:30 - 18:15 Zumba®-Kids (8 - 14 Jahre) Tanja Gertje	BOP (F) Lena Garan			17:00 - 18:00	
18:00 - 19:00	Deep Work (F/M) Heike Jahn	18:15 - 19:00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	BOP (F) Lena Garan			18:00 - 19:00	
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			19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00	Tae-Bo (F/M) Jennifer Völler	19:30 - 20:30 Zumba® (F) Tanja Gertje	FitnessfürMänner Tanja Gertje	Circle Training Ganzkörperworkout (F/M) Beate Weyer		20:00 - 21:00	
							
							

F = Frauen M = Männer K = Kinder
(*) = separate Anmeldung erforderlich

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



Fitnessangebote

2. Ferienwoche 2.-6.4.18

SC Gymnastikhalle



Zeiten	OsterMontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeiten	weitere ext. Angebote
09:00 - 10:00		Body Compact (F/M) Heike Jahn				09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		BOP (F) Lena Garan		10:00 - 11:00	
						11:00 - 12:00	
						14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00		Sport u. Gymn. 50+ (F/M) Conny Krabbe				15:00 - 16:00	

Zeiten	OsterMontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeiten	weitere ext. Angebote
16:00 - 17:00					Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	16:00 - 17:00	
17:00 - 18:00			BOP (F) Lena Garan			17:00 - 18:00	
18:00 - 19:00			BOP (F) Lena Garan			18:00 - 19:00	
19:00 - 20:00					Zumba® (F/M) Sabrina Freinatis	19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00				Circle Training Ganzkörperworkout (F/M) Beate Weyer		20:00 - 21:00	
							hw Rev. 26 16.03.2018 ©HW 2018

F = Frauen M = Männer K = Kinder
(*) = separate Anmeldung erforderlich

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