

# Fitnessangebote

in der

# Gymnastikhalle



**Gültig ab  
Montag,  
04.11.2019**

		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeiten	Samstag Sonntag
09:00 - 10:00	Rücken-Fit (F/M) Evelyn Bauer	Body Compact (F/M) Heike Jahn (ab 5.11.)	8:30 - 10:00 Kundalini-Yoga (F/M) in Kursf. (*) Marina Massold	Rücken-Fit (F/M) Evelyn Bauer	8:30 - 10:00 Hatha-Yoga (F/M) in Kursform (*) Marina Massold	09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00			Step Basic (F/M) Heike Jahn (ab 6.11.)	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	10:15 - 11:15 Body Compact (F/M) Heike Jahn (ab 8.11.)	10:00 - 11:00	<b>Samstag</b> 16:00 - 17:00 <b>Sonntag</b> 10:00 - 11:00 IndoorCycling in Kursform (*) Chr. Stegemann (12.10.-15.12.19)
11:00 - 12:00						11:00 - 12:00	
14:00 - 15:00					13.45 - 14:45 Tanz AG Gesamtschule	14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00	14:30 - 16:00 Sanftes Yoga für Anfänger (F/M) in Kursform (*) Marina Massold	15:10 - 16:10 Sport u. Gymn. 50+ (F/M) Conny Krabbe	15:00 - 16:30 geselliges Tanzen Reinhard Blank		Zumba®-Kids Junior (4-7 Jahre) Nicole Laskowski	15:00 - 16:00	
Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeiten	externe Angebote
16:00 - 17:00	Männerturnen Peter Johannknecht	16:15 - 17:15 Zumba®-Teens Nicole Laskowski		16:30 - 17:30 Faszien (F/M) Ulla Lanze	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	16:00 - 17:00	
17:00 - 18:00	Zumba® (F/M) Nina Bösker (ab 11.11.)	17:30 - 18:15 Zumba®-Kids (8 - 14 Jahre) Tanja Gertje	Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing	17:30 - 18:30 Pilates (F/M) Ulla Lanze	Faszien (F/M) Ulla Lanze	17:00 - 18:00	
18:00 - 19:00	18:15 - 19:15 Reha Sport (F/M) Heike Jahn (ab 4.11.)	18:15 - 19:00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	BOP (F) Rebecca Tübing	18:30 - 19:30 Deep Work Heike Jahn (ab 7.11.)	Pilates (F/M) Ulla Lanze	18:00 - 19:00	<b>Gymnastikraum Sankt Antonius Krankenhaus</b>  <b>Mittwoch und Donnerstag</b> 18:30 - 19:45 20:00 - 21:15 Hatha -Yoga (F/M) in Kursform (*) Karin Milttrup
19:00 - 20:00	19:15 - 20:15 Fitness-Mix (F/M) Heide Neuhaus	19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje	Zumba® (F/M) Nicole Laskowski	19:30 - 20:30 Fitness-Mix (F/M) Hannelore Overmeyer		19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00		19:30 - 20:30 FitnessfürMänner Tanja Gertje	Ganzkörpertrain. mit Geräten (F/M) Rebecca Tübing			20:00 - 21:00	
							hw Rev. 61 04.11.2019 ©HW 2019

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

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