



SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- **Trainingsplan** **H**erbstferien **vom 15.10.18 – 26.10.18** -- Info --
„SC-Fitness, hier bewegt man sich. Und wann kommst Du ???“

Zeiten	Mo. 15.10.	Die. 16.10.	Mit. 17.10.	Do. 18.10.	Fr. 19.10.	Mo. 22.10.	Die. 23.10.	Mit. 24.10.	Do. 25.10.	Fr. 26.10.	Zeiten
09:00 - 10:00		Body-Compact (F/M) Heike Jahn					Body-Compact (F/M) Heike Jahn				09:00 - 10:00
10:00 - 11:00		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn			10:15 - 11:15 Body Compact (F/M) Heike Jahn		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn			10:15 - 11:15 Body Compact (F/M) Heike Jahn	10:00 - 11:00
15:00 - 16:00		15:10 - 16:10 Sport+Gymn.50+ (F/M) Conny Krabbe					15:10 - 16:10 Sport+Gymn.50+ (F/M) Conny Krabbe				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	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn			17:30 - 18:30 Pilates (F/M) Ulla Lanze	Faszien (F) Ulla Lanze	Reha- Sport (F/M) Heike Jahn			17:30 - 18:30 Pilates(F/M) Ulla Lanze	Faszien(F) Ulla Lanze	17:00 - 18:00
18:00 - 19:00	Deep Work (F/M) Heike Jahn		BOP Nicole Laskowski		Pilates (F/M) Ulla Lanze	Deep Work (F/M) Heike Jahn				Pilates(F/M) Ulla Lanze	18:00 - 19:00
19:00 - 20:00	19:00 - 19:50 Body Compact (F/M) Heike Jahn	19:45 - 20:45 FitnessfürMänner Jennifer Völler	Zumba® (F) Beate Weyer	BOP Nicole Laskowski		19:00 - 19:50 Body Compact (F/M) Heike Jahn	19:45 - 20:45 FitnessfürMänner Jennifer Völler	Zumba® (F) Beate Weyer	BOP Nicole Laskowski		19:00 - 20:00
20:00 - 21:00	Tae-Bo (F/M) Jennifer Völler			Strong by Zumba® (F/M) Nicole Laskowski		Tae-Boe (F/M) Jennifer Völler			Strong by Zumba® (F/M) Nicole Laskowski		20:00 – 21:00

(*) = Kostenpflichtiger Kurs; separate Anmeldung erforderlich ??? = die genaue Uhrzeit wird unter den Teilnehmern festgelegt

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



©10/2018