



SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- **Trainingsplan** **Herbstferien** vom **14.10.19 – 27.10.19** -- Info --

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

Zeiten	Mo. 14.10.	Die. 15.10.	Mit. 16.10.	Do. 17.10.	Fr. 18.10.	Sa./So.19./20.10.	Mo. 21.10.	Die. 22.10.	Mit. 23.10.	Do. 24.10.	Fr. 25.10.	Sa./So.26./27.10.	Zeiten
09:00 - 10:00													09:00 - 10:00
10:00 - 11:00			Reha-Sport (F/M)			Samstag: 16 Uhr und Sonntag: 10 Uhr IndoorCycling (*) Christoph Stegemann				Reha-Sport (F/M)		Samstag: 16 Uhr und Sonntag: 10 Uhr IndoorCycling (*) Christoph Stegemann	10:00 - 11:00
15:00 - 16:00		15:10 - 16:10 Sport+Gymn. 50+ (F/M) Conny Krabbe											15:00 - 16:00
16:00 - 17:00					Reha-Sport (F/M)						Reha-Sport (F/M)		16:00 - 17:00
17:00 - 18:00	Reha-Sport (F/M)	17.30-18.15 Zumba-®Kids Tanja Gertje	Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing		Faszien (F) Ulla Lanze		Reha-Sport (F/M)	17.30-18.15 Zumba-®Kids Tanja Gertje	Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing		Faszien (F) Ulla Lanze		17:00 - 18:00
18:00 - 19:00		18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	BOP (F/M) Rebecca Tübing		Pilates (F/M) Ulla Lanze			18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	BOP (F/M) Rebecca Tübing		Pilates (F/M) Ulla Lanze		18:00 - 19:00
19:00 - 20:00	19:15-20.15 Fitness-Mix (F/M) Heide Neuhaus	19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje		Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing			19:15-20.15 Fitness-Mix (F/M) Heide Neuhaus	19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje		Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing			19:00 - 20:00
20:00 - 21:00		19:30 - 20:30 Fitness für Männer Tanja Gertje	Ganzkörpertr. mit Geräten (F/M) Rebecca Tübing					19:30 - 20:30 Fitness für Männer Tanja Gertje	Ganzkörpertr. mit Geräten (F/M) Rebecca Tübing				20:00 - 21:00

(*) = Kostenpflichtiger Kurs; separate Anmeldung erforderlich

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



© hmv2019