



SC HÖRSTEL



FITNESS



holidays

Trainingsplan Sommerferien vom 29.7.19 - 27.8.19



In der Zeit vom 15.7.19 – 28.7.19 ist die Gymnastikhalle geschlossen.

Zeiten	Mo. 29.07.	Die. 30.07.	Mit. 31.07.	Do. 1.08.	Fr. 2.8.	Mo. 5.8.	Die. 6.8.	Mit. 7.8.	Do. 8.8.	Fr. 9.8.
09:00 - 10:00		Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski		Rücken-Fit / Reha (F/M) Madita Bauer			Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski		Rücken-Fit / Reha (F/M) Madita Bauer	
10:00 - 11:00				BOP (F/M) Nicole Laskowski	10:15 – 11.15 Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski				BOP (F/M) Nicole Laskowski	10:15 – 11.15 Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski
15:00 - 16:00					Zumba-®Kids Nicole Laskowski					Zumba-®Kids Nicole Laskowski
16:00 - 17:00		16:15 - 17.15 Zumba®Teens (F/M) Nicole Laskowski			Reha-Sport (F/M)		16:15 - 17.15 Zumba®Teens (F/M) Nicole Laskowski		Reha-Sport (F/M)	
17:00 - 18:00	Reha-Sport (F/M)	17.30-18.15 Zumba-®Kids Tanja Gertje		Faszien (F/M) Ulla Lanze	Reha-Sport (F/M)	17.30-18.15 Zumba-®Kids Tanja Gertje			Faszien (F/M) Ulla Lanze	
18:00 - 19:00	18:15 – 19:15 Strong by Zumba® (F/M) Nicole Laskowski	18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing		Pilates (F/M) Ulla Lanze	18:15 – 19:15 Strong by Zumba® (F/M) Nicole Laskowski	18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje			Pilates (F/M) Ulla Lanze
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			19:15 – 20:15 Fitness-Mix (F/M) Heide Neuhaus	19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje	Zumba®(F/M) Nicole Laskowski		
20:00 - 21:00		19:30 - 20:30 Fitness für Männer Tanja Gertje	Ganzkörpertraining mit Geräten (F/M) Rebecca Tübing				19:30 - 20:30 Fitness für Männer Tanja Gertje			 ©hw2019

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





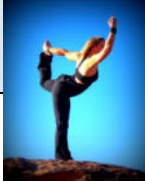
SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- Trainingsplan **S**ommerferien vom 29.7.19 - 27.8.19 -- Info --

Zeiten	Mo. 12.08.	Die. 13.08.	Mit. 14.08.	Do. 15.08.	Fr. 16.8.	Mo. 19.8.	Die. 20.8.	Mit. 21.8.	Do. 22.8.	Fr. 23.8.
09:00 - 10:00		Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski		Rücken-Fit / Reha (F/M) Madita Bauer			Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski		Rücken-Fit / Reha (F/M) Madita Bauer	
10:00 - 11:00				BOP (F/M) Nicole Laskowski	10:15 - 11.15 Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski				BOP (F/M) Nicole Laskowski	10:15 - 11.15 Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski
15:00 - 16:00					Zumba-®Kids Nicole Laskowski					Zumba-®Kids Nicole Laskowski
16:00 - 17:00		16:15 - 17.15 Zumba®Teens (F/M) Nicole Laskowski			Reha-Sport (F/M)		16:15 - 17.15 Zumba®Teens (F/M) Nicole Laskowski			Reha-Sport (F/M)
17:00 - 18:00	Reha-Sport (F/M)	17.30-18.15 Zumba-®Kids Tanja Gertje			Faszien (F/M) Ulla Lanze	Reha-Sport (F/M)	17.30-18.15 Zumba-®Kids Tanja Gertje			Faszien (F/M) Ulla Lanze
18:00 - 19:00	18:15 - 19:15 Strong by Zumba® (F/M) Nicole Laskowski	18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing		Pilates (F/M) Ulla Lanze	18:15 - 19:15 Strong by Zumba® (F/M) Nicole Laskowski	18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing		Pilates (F/M) Ulla Lanze
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			19:15 - 20:15 Fitness-Mix (F/M) Heide Neuhaus	19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje	Zumba®(F/M) Nicole Laskowski		
20:00 - 21:00		19:30 - 20:30 Fitness für Männer Tanja Gertje	Ganzkörpertraining mit Geräten (F/M) Rebecca Tübing				19:30 - 20:30 Fitness für Männer Tanja Gertje	Ganzkörpertraining mit Geräten (F/M) Rebecca Tübing		

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





SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- Trainingsplan **S**ommerferien vom 29.7.19 - 27.8.19 -- Info --

Zeiten	Mo. 26.08.	Die. 27.08.
09:00 - 10:00		Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski
10:00 - 11:00		
15:00 - 16:00		
16:00 - 17:00		16:15 - 17:15 Zumba®Teens (F/M) Nicole Laskowski
17:00 - 18:00	Reha-Sport (F/M)	17:30-18.15 Zumba-®Kids Tanja Gertje
18:00 - 19:00	18:15 – 19:15 Strong by Zumba® (F/M) Nicole Laskowski	18:15 - 19.00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje
19:00 - 20:00	19:15 – 20:15 Fitness-Mix (F/M) Heide Neuhaus	19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje
20:00 - 21:00		19:30 - 20:30 Fitness für Männer Tanja Gertje

Ab Mittwoch 28.8. gilt wieder der normale Trainingsplan.

**Ab Donnerstag, 29.8. ändert sich der Trainingsplan:
Reha-Sport : wird von 9-10 Uhr auf 10-11 Uhr verschoben.
BOP (ehemals 10-11 Uhr): entfällt**

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



©hw2019