



SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- **Trainingsplan** **Winterferien** vom **23.12.19** – **05.01.20** -- Info --

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

Zeiten	Mo. 23.12.	Die. 24.12.-Do.26.12.	Fr. 27.12.	Mo. 30.12.	Die. 31.12.-Mit.1.1.	Do. 02.01.	Fr.03.01.	Sa. 04.01.	So. 05.01.	Zeiten
09:00 - 10:00										09:00 - 10:00
10:00 - 11:00			10:15 - 11:15 Fitness-Mix (F/M) Jennifer Völler			Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	10:15 – 11:15 Body Compact (F/M) Heike Jahn		IndoorCycling (*) Christoph Stegemann	10:00 - 11:00
15:00 - 16:00			Zumba®-Kids Nicole Laskowski				Zumba®-Kids Nicole Laskowski			15:00 - 16:00
16:00 - 17:00							Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	IndoorCycling (*) Christoph Stegemann		16:00 - 17:00
17:00 - 18:00	Zumba® (F/M) Nina Bösker		Faszien (F) Ulla Lanze	Zumba® (F/M) Nina Bösker						17:00 - 18:00
18:00 - 19:00	Fitness-Mix (F/M) Jennifer Völler		Pilates (F/M) Ulla Lanze	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		Deep Work (F/M) Heike Jahn				18:00 - 19:00
19:00 - 20:00	Fitness für Männer Jennifer Völler	Die Gymnastikhalle ist geschlossen		Fitness-Mix (F/M) Heike Jahn	Die Gymnastikhalle ist geschlossen	Fitness-Mix (F/M) Eva Friedrich				19:00 - 20:00
20:00 - 21:00				Fitness für Männer Heike Jahn						20:00 - 21:00

(*) = Kostenpflichtiger Kurs; separate Anmeldung erforderlich

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

