

**bis 1.11.19
gültig !!!**

Fitnessangebote

In der

SC Gymnastikhalle



Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeiten	Samstag Sonntag
09:00 - 10:00	Rücken-Fit (F/M) Evelyn Bauer	Body Compact (F/M) Nicole Laskowski	8:30 - 10:00 Kundalini-Yoga (F/M) in Kursf. (*) Marina Massold	Rücken-Fit (F/M) Evelyn Bauer	A L L E R H E I L I G E N	09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00				Reha-Sport (F/M)		10:00 - 11:00	Samstag 16:00 – 17:00 Sonntag 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						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			15:00 - 16:00	
Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		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		16:00 - 17:00	hw Rev. 60 20.10.2019 ©HW 2019
17:00 - 18:00	Reha-Sport (F/M)	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		17:00 - 18:00	
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	BOP (F) Rebecca Tübing			18:00 - 19:00	Gymnastikraum Sankt Antonius Krankenhaus
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	Fitness-Mix (F/M) Hannelore Overmeyer		19:00 - 20:00	Mittwoch und Donnerstag 18:30 - 19:45 20:00 - 21:15 Hatha -Yoga (F/M) in Kursform (*) Karin Miltrup
20:00 - 21:00		19:30 - 20:30 FitnessfürMänner Tanja Gertje	Ganzkörpertrain. mit Geräten (F/M) Rebecca Tübing		20:00 - 21:00		

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

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