



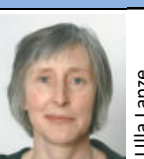
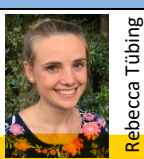
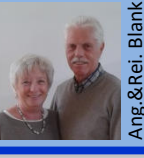
Fitnessangebote

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	Reha-Sport (F/M)	8:30 - 10:00 Hatha-Yoga (F/M) in Kursform (*) Marina Massold	09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00				BOP (F/M) Nicole Laskowski	10:15 - 11:15 Body Compact (F/M) Nicole Laskowski	10:00 - 11:00	
11:00 - 12:00						11:00 - 12:00	
14:00 - 15:00		13.45 - 14:45 Tanz AG Gesamtschule				14:00 - 15:00	hw Rev. 57 26.06.2019 ©HW 2019
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		Zumba®-Kids Junior (4-7 Jahre) Nicole Laskowski	15:00 - 16:00	

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	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	Reha-Sport (F/M)	16:00 - 17:00	
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	Faszien (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) Lena Garan		Pilates (F/M) Ulla Lanze	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 Milttrup
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 ???“