



Fitnessangebote



1. Osterferienwoche 15.-20.4.19

SC Gymnastikhalle



Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	KarFreitag	Zeiten	weitere ext. Angebote
09:00 - 10:00						09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00				BOP (F/M) Nicole Laskowski		10:00 - 11:00	Samstag 16:00 – 17:00 Sonntag 10:00 - 11:00 7. SC IndoorCycling in Kursform (*) Chr. Stegemann (09.02.-20.04.19)
11:00 - 12:00						11:00 - 12:00	
14:00 - 15:00						14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00		15:10 - 16:10 Sport u. Gymn. 50+ (F/M) Conny Krabbe				15:00 - 16:00	

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	KarFreitag	Zeiten	weitere ext. Angebote
16:00 - 17:00				16:30 - 17:30 Faszien (F/M) Ulla Lanze		16:00 - 17:00	
17:00 - 18:00		17:30 - 18:15 Zumba®-Kids (8 - 14 Jahre) Tanja Gertje		17:30 - 18:30 Pilates (F/M) Ulla Lanze		17:00 - 18:00	
18:00 - 19:00		18:15 - 19:00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	BOP Nicole Laskowski			18:00 - 19:00	
19:00 - 20:00		19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje	Zumba® (F/M) Nicole Laskowski	Strong by Zumba® (F/M) Nicole Laskowski		19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00		19:30 - 20:30 FitnessfürMänner Tanja Gertje	Ganzkörpertrain. mit Geräten (F/M) Nicole Laskowski			20:00 - 21:00	

							hw Rev. 53 6.04.2019 ©HW 2019

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

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



Fitnessangebote

2. Ferienwoche 22.-27.4.19

SC Gymnastikhalle



Zeiten	OsterMontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeiten	weitere ext. Angebote
09:00 - 10:00		Body Compact (F/M) Heike Jahn				09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00		Reha-Sport (F/M) Heike Jahn		BOP (F) Nicole Laskowski	10:15 - 11:15 Body Compact (F/M) Heike Jahn	10:00 - 11:00	
						11:00 - 12:00	
						14:00 - 15:00	
						15:00 - 16:00	
15:00 - 16:00					Zumba®-Kids Junior (4-7 Jahre) Nicole Laskowski	15:00 - 16:00	

Zeiten	OsterMontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeiten	weitere ext. Angebote
16:00 - 17:00				16:30 - 17:30 Faszien (F/M) Ulla Lanze	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	16:00 - 17:00	
17:00 - 18:00		17:30 - 18:15 Zumba®-Kids (8 - 14 Jahre) Tanja Gertje		17:30 - 18:30 Pilates (F/M) Ulla Lanze	Faszien (F/M) Ulla Lanze	17:00 - 18:00	
18:00 - 19:00		18:15 - 19:00 Zumba®Step (F/M) Tanja Gertje	BOP Nicole Laskowski		Pilates (F/M) Ulla Lanze	18:00 - 19:00	
19:00 - 20:00		19:00 - 19:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje	Zumba® (F/M) Nicole Laskowski	Strong by Zumba® (F/M) Nicole Laskowski		19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00		19:30 - 20:30 FitnessfürMänner Tanja Gertje	Ganzkörpertrain. mit Geräten (F/M) Nicole Laskowski			20:00 - 21:00	
							hw Rev. 53 6.04.2019 ©HW 2019

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

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