



SC HÖRSTEL



FITNESS



-- Info -- **Trainingsplan** **Winterferien** vom **21.12.18** – **06.01.19** -- Info --

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

Mo.24.12.-Mit.26.12.	Zeiten	Do. 27.12.	Fr. 28.12.	Sa. 29.12.	Mo. 31.12.-Die.1.1.	Mit. 02.01.	Do.03.01.	Fr. 04.01.	Sa. 05.01.	So. 06.01.	Zeiten
Die Fitnessabteilung wünscht allen Frohe Weihnachten  Die Gymnastikhalle ist geschlossen	09:00 - 10:00										09:00 - 10:00
	10:00 - 11:00	BOP (F/M) Nicole Laskowski	10:15-11:15 Body-Compact (F/M) Nicole Laskowski	STRONG by Zumba® Nicole Laskowski			BOP (F/M) Nicole Laskowski	10:15-11:15 Body-Compact (F/M) Heike Jahn	STRONG by Zumba® Nicole Laskowski	IndoorCycling (*) Christoph Stegemann	10:00 - 11:00
	15:00 - 16:00										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		Faszien (F) Ulla Lanze					Faszien (F) Ulla Lanze			17:00 - 18:00
	18:00 - 19:00		Pilates (F/M) Ulla Lanze			BOP (F/M) Rebecca Tübing		Pilates (F/M) Ulla Lanze			18:00 - 19:00
	19:00 - 20:00	Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing			Die Gymnastikhalle ist geschlossen	Zumba® (F) Nicole Laskowski	Fitness-Mix (F/M) Rebecca Tübing				19:00 - 20:00
	20:00 - 21:00	STRONG by Zumba® Nicole Laskowski				Ganzkörpertraining mit Geräten Rebecca Tübing	STRONG by Zumba® Nicole Laskowski				20:00 - 21:00

(*) = Kostenpflichtiger Kurs; separate Anmeldung erforderlich

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

