

Osterferienplan vom 8.4.-23.4.2019

An den Feiertagen finden keine Kurse statt.

Fragen und Informationen bei Kati Ludwig:

0551-72696 oder kl@asc46.de



gemeinsam.
In Bewegung!



Zeit	Kurs	Stufe	Ort	Übungsleiter/in	Kinderbetr./Info
Montag					
9.00-10.00	Cardio&Style	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Julia/Kati	
9.00-10.00	Enorm in Form	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Katharina/Ute R.	
10.00-11.00	Gymnastik 50+ bronze	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Ute R.	
11.00-12.00	Entspannungstraining	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	Ute R.	
17.00-18.00	Vinyasa Yoga	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Katharina/Silke	
18.00-19.00	Langhanteltraining	Mittelstufe	Sportzentrum Gym. 1	Birgit/Barbara B.	
18.00-19.00	Rückenfit	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Katharina/Corinna	
18.00-19.00	Cycling ZK 25,-	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 2	Josu/Oliver	
19.00-20.00	deepWORK™	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Oliver	
19.00-20.00	Intensive Workout	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	Julia/Wera	
18.30-20.00	Hatha Yoga	Mittelstufe	Clubhaus Treff 1	Barbara G.	
20.00-21.00	Tai Chi 1 SB 20,-	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Peter	
21.00-22.00	Tai Chi 2 SB 20,-	Mittelstufe	Sportzentrum Gym. 1	Peter	
Dienstag					
10.00-11.00	Cardio&Style	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Linda W.	
11.00-12.00	Leichte Gymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Ulli	nicht am 23.4.
16.00-17.00	Wirbelsäulentraining	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Charlotte/Kati	
17.00-18.00	Zumba® Fitness SB 7,-	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Marlene/Carlotta	
17.00-18.00	Pilates	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 2	Sonja/Ute R.	
17.00-18.00	Intervalltraining	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Birgit	
18.00-19.00	Wirbelsäulentraining	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Ute B.	nicht am 23.4.
18.00-19.00	Stepaerobic&Style	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	Monika	
18.00-19.00	Jumping Fitness ZK 25,-	Einsteiger	Sportzentrum Halle	Oliver	
19.00-20.00	Hatha Yoga	Einsteiger	SUK Gymnastikraum	Astrid	
20.15-21.30	Hatha Yoga	Mittelstufe	SUK Gymnastikraum	Astrid	
Mittwoch					
9.00-10.00	Leichte Gymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	Katrin	
10.00-11.00	Gymnastik im Sitzen	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	Sylvia	nicht am 17.4.
11.00-12.00	Fit und Vital bronze	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	Sylvia	nicht am 17.4.
17.00-18.00	Aerobic easy	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Kati nicht am 10.4.	ab 16.45 Kita SUK
18.00-19.00	Pilates	Einsteiger	Sportzentrum Halle	Gudrun	ab 17.45 Kita SUK
18.00-19.00	Quality Workout	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Simone B./Kati	ab 17.45 Kita SUK
19.00-20.00	Cycling ZK 25,-	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 2	Simone H./Jürgen	
19.00-20.00	deepWORK™	Einsteiger	Sportzentrum Halle	Anna-Christin	
19.00-20.00	Strong by Zumba™	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Oliver	
Donnerstag					
8.15-9.45	Hatha Yoga	Mittelstufe	Clubhaus Saal 2	Barbara	
9.00-10.00	Gymnastik im Sitzen	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Ulli	
10.00-11.00	Gymnastik im Sitzen	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Ulli	
11.00-12.00	Hatha Yoga	Mittelstufe	Clubhaus Saal 1	Sonja/Ute R.	
17.00-18.00	Faszio	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Birgit	ab 16.45 Kita SUK
17.00-18.00	Yogagymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Katharina/Ute R.	
17.00-18.00	Jumping Fitness ZK 25,-	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	Pauline	
18.00-19.00	Enorm in Form	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Katharina/Ute R.	
18.00-19.00	Bodyfit	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Simone B.	ab 17.45 Kita SUK
19.00-20.00	Power&Relax	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Julia/Wera	
19.00-20.00	Athletiktraining	Mittelstufe	Sportzentrum Halle	Martin/Moritz/Josu	
19.00-20.00	Chi Yoga	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Simone B.	
Freitag					
9.00-10.00	Konditionsgymnastik	Einsteiger	Clubhaus Saal 1	Ulli	
9.00-10.00	Pilates	Einsteiger	Sportzentrum Halle	Silke	
9.15-10.15	Fit & Vital bronze	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Charlotte/Kati	
10.15-11.00	Mobi&Stretch	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Charlotte/Kati	
16.00-17.00	Jumping Fitness ZK 25,-	Einsteiger	Sportzentrum Halle	Oliver	
17.00-18.00	Zumba® Fitness SB 7,-	Mittelstufe	Sportzentrum Halle	Sabine	
17.00-18.00	BBPR	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Corinna	
18.00-19.00	Bodyfit	Einsteiger	Clubhaus Saal 2	Julia	
Sonntag	Weekend Spezial	Einsteiger	Sportzentrum Gym. 1	Maike	10.30-11.30