

## Belegungsplan SC Fitness - Center ab 05. 01. 2015

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.30 Uhr Body Fit Irmgard Gehlen		08.30 - 09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Irmgard Gehlen	09.00 – 10.00 Uhr Korten	
09.45 – 10.45 Uhr Step-Aerobic/ ab Mai LaGym Angelika Meteling	<b>09.00 - 11.00 Uhr</b> <b>Geräte-Fitness</b> <b>Barbara Lüdiger</b>	17.00 – 18.00 Uhr Zumba Kids Veleria Bustamante	<b>09.00 – 11.00 Uhr</b> <b>Geräte-Fitness</b> <b>Elisabeth Häming</b> <b>(auch für über 50)</b>	16.00 - 19.00 Uhr Ballett Musikschule
	18.00 – 19.00 Uhr Step-Aerobic/ab Mai LaGym Angelika Meteling	18.15 – 19.15 Uhr Zumba Erwachsene Valeria Bustamante		
18.00 - 19.00 Uhr Rücken-Fit Henny Demes	19.30 – 20.30 Uhr Easy-Step u. Bodyforming Britta Niehaus		18.15 – 19.15 Uhr Stabiler Rücken Henny Demes	
19.30 - 20.30 Uhr Rücken-Fit Henny Demes		20.00 – 21.00 Uhr Figurbetonte Gymnastik Anette Rensing <i>(außer Oster- bis Ende der Sommerferien)</i>	19.30 – 20.30 Uhr Stabiler Rücken Henny Demes	
	<b>18.00 – 21.00 Uhr</b> <b>Geräte-Fitness</b> <b>-auch für Jugendliche-</b> <b>Heinz Thies/Dennis Leiting</b>		<b>18.00 – 21.00 Uhr</b> <b>Geräte-Fitness</b> <b>-auch für Jugendliche –</b> <b>Lara Robers</b>	

