

Belegungsplan SC Fitness - Center ab 31.01.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.30 Uhr Body Fit Irmgard Gehlen		08.30 - 09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Irmgard Gehlen		
09.45 - 10.45 Uhr Step-Aerobic Angelika Meteling	09.00 - 11.00 Uhr Geräte-Fitness Barbara Lüdiger		09.00 - 11.00 Uhr Geräte-Fitness El. Häming	16.15-17.15 Uhr Zumba von 6 - 11 Jahren
14.30 -17.30 Uhr Musikschule	18.00 - 19.00 Uhr Step-Aerobic Angelika Meteling		18.15 - 19.15 Uhr Stabiler Rücken Henny Demes	17.30 -18.30 Uhr Zumba ab 16 Jahren
18.00 - 19.00 Uhr Rücken-Fit Henny Demes	19.30 - 20.30 Uhr Body forming Britta Niehaus	20.00 - 21.00 Uhr Figur betonte Gymnastik Anette Rensing (außer Oster- bis Ende der Sommerferien)	19.30 - 20.30 Uhr Stabiler Rücken Henny Demes	
19.30 - 20.30 Uhr Rücken-Fit Henny Demes	18.00 - 21.00 Uhr Geräte-Fitness -auch für Jugendliche- Heinz Thies		18.00 - 20.00 Uhr Geräte-Fitness -auch für Jugendliche – Lara Robers	