

SSC-Angebote mit dem Gütesiegel PLUSPUNKT Gesundheit DTB/SPORT PRO GESUNDHEIT DOSB

| KURS | ORT | TAG | ZEIT | KURSLEITER/IN |
|-----------------------|---------------------------|------------|-------------|-------------------|
| Fitnissgymnastik | SSC-Zentrum/Saal | Mittwoch | 09:00-09:55 | Alwina Möricke |
| Fitnissgymnastik | SSC-Zentrum/Saal | Donnerstag | 09:00-09:55 | Petra Doehl |
| fit & mobil | SSC-Zentrum/Saal | Montag | 16:00-16:55 | Lydia Kretz |
| fit & mobil | SSC-Zentrum/Saal | Montag | 17:00-17:55 | Lydia Kretz |
| Fit fürs hohe Alter | SSC-Kita/Halle unten | Dienstag | 09:45-10:45 | Marianne Kapuste |
| Fit fürs hohe Alter | SSC-Studio/Aerobic-Raum | Mittwoch | 11:00-12:00 | Marianne Kapuste |
| gesund & fit | Parzival-Schule/gr. Halle | Montag | 17:00-18:30 | Inge Malischewsky |
| Funktionsgymnastik | SSC-Zentrum/Saal | Dienstag | 08:45-09:45 | Alwina Möricke |
| Funktionsgymnastik | SSC-Zentrum/Saal | Mittwoch | 10:00-10:55 | Marianne Kapuste |
| Bewegen statt schonen | SSC-Kita/Halle unten | Montag | 19:00-19:55 | Inge Malischewsky |
| Bewegen statt schonen | SSC-Kita/Halle unten | Montag | 20:00-21:00 | Inge Malischewsky |
| Bewegen statt schonen | SSC-Kita/Halle unten | Dienstag | 19:00-19:55 | Inge Malischewsky |
| Bewegen statt schonen | SSC-Kita/Halle unten | Mittwoch | 19:00-19:55 | Petra Doehl |
| Bewegen statt schonen | SSC-Kita/Halle unten | Donnerstag | 18:30-19:25 | Alwina Möricke |



Kurse mit der Anerkennung der Krankenkassen durch die ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention)

| | | | | |
|--------------------|-----------------------|------------|-------------|--------------------|
| Yoga | SSC-Zentrum/Turmtreff | Montag | 08:45-09:45 | Jeroen van den Bos |
| Yoga | SSC-Kita/Raum oben | Mittwoch | 08:00-09:00 | Hildegard M. Seng |
| Yoga | SSC-Kita/Raum oben | Mittwoch | 09:00-10:30 | Hildegard M. Seng |
| Yoga auf dem Stuhl | SSC-Kita/Raum oben | Mittwoch | 10:45-11:45 | Hildegard M. Seng |
| Yoga | SSC-Kita/Raum oben | Mittwoch | 18:00-19:30 | Hildegard M. Seng |
| Yoga | SSC-Kita/Raum oben | Mittwoch | 19:45-21:15 | Petra Lichtenwald |
| Yoga | SSC-Kita/Raum oben | Donnerstag | 18:00-19:30 | Hansjörg Seng |
| Yoga | SSC-Zentrum/Turmtreff | Donnerstag | 18:00-19:30 | Jeroen van den Bos |
| Yoga | SSC-Zentrum/Turmtreff | Donnerstag | 19:30-21:00 | Jeroen van den Bos |
| Yoga | SSC-Kita/Raum oben | Donnerstag | 19:45-21:15 | Petra Lichtenwald |

