

Gymnastik-Plan

Montag 08.06. – Freitag 31.07.2020

Wöchentliches Gymnastikangebot für SSC-Mitglieder

Angebot	Tag	Zeit	Trainer	Raum	Start
Wirbelsäulengymnastik	Mo	08:45 - 09:40	Alwina	Outdoor Feld 5 + 6 oder SSC-Zentrum/Saal	ab 8.6.
fit & mobil	Mo	16:00 - 16:50	Lydia	Outdoor Feld 5 + 6 oder SSC-Zentrum/Saal	ab 8.6.
fit & mobil	Mo	17:00 - 17:50	Lydia	Outdoor Feld 5 + 6 oder SSC-Zentrum/Saal	ab 8.6.
Funktionsgymnastik	Mo	17:45 - 18:35	Alwina	Outdoor Feld 1 - 4 oder SSC-Kita/Halle unten	ab 8.6.
Wirbelsäulengymnastik	Mo	19:00 - 19:50	Inge	SSC-Kita/Halle unten	ab 8.6.
Skigymnastik	Mo	19:00 – 20:00	Larissa	Outdoor Feld 5 + 6, entfällt bei Regen, Anmeldung nicht nötig	ab 15.6.
Wirbelsäulengymnastik	Mo	20:00 - 20:55	Inge	SSC-Kita/Halle unten	ab 8.6.
Funktionsgymnastik	Di	08:45 - 09:35	Alwina	SSC-Zentrum/Saal	ab 9.6.
Wirbelsäulengymnastik	Di	08:45 - 09:40	Diana	SSC-Studio/Aerobic-Raum	ab 9.6.
Allround-Sport (ER)	Di	09:45 - 10:45	Alwina	SSC-Sport 21/Halle A	ab 16.6.
Fit fürs hohe Alter	Di	09:45 - 10:45	Marianne	SSC-Kita/Halle unten	ab 16.6.
Wirbelsäulengymnastik	Di	19:00 - 19:50	Inge	SSC-Kita/Halle unten	ab 9.6.
Fitnessgymnastik	Mi	09:00 - 09:50	Alwina	Outdoor Feld 5 + 6 oder SSC-Zentrum/Saal	ab 10. 6.
Funktionsgymnastik	Mi	10:00 - 10:50	Marianne	SSC-Zentrum/Saal	ab 10.6.
Fit fürs hohe Alter	Mi	11:00 - 11:50	Marianne	SSC-Studio/Aerobic-Raum	ab 17.6.
Wirbelsäulengymnastik	Mi	19:00 - 19:50	Petra	Outdoor Feld 5 + 6 oder SSC-Kita/Halle unten	ab 10.6.
Fitnessgymnastik	Do	09:00 - 09:50	Petra	SSC-Zentrum/Saal	ab 18.6.
Wirbelsäulengymnastik	Do	18:30 - 19:20	Alwina	Outdoor Feld 5 + 6 oder SSC-Kita/Halle unten	ab 18.6.
Allround-Sport	Fr	09:30 - 10:30	Alwina	SSC-Sport 21/Halle B	ab 19.6.

Lageplan Outdoor Feld 5+6 / Feld 1-4

