

## Sommerkurse

Die SSC-Sommerkurse sind eine optimale Gelegenheit, in eine neue Bewegungsform reinzuschmecken, eine neue Trainerin oder einen neuen Trainer kennenzulernen und den Sommer aktiv und bewegt zu verbringen. Wir wünschen Ihnen viel Freude in unseren Angeboten!

### PILATES

#### Pilates

**Einsteiger und Fortgeschrittene**

Mo 17:45 - 18:40 Alwina Möricke

Termine: 6.7., 13.7., 20.7., 27.7., 3.8.26

#### 10 Termine

SSC-Kita/Raum oben

**Fortgeschrittene**

Mo 18:50 - 19:45 Alwina Möricke

Termine: 6.7., 13.7., 20.7., 27.7., 3.8.26

SSC-Kita/Raum oben

### YOGA & PILATES

#### Yoga & Pilates-Morgenmix für eine Starke Mitte

Do 08:15-09:30 Osina Jung

Termine: 30.7., 6.8.26

#### 2 Termine

SSC-Studio/Aerobic-Raum

### YOGA

#### Yoga - Einsteiger und Fortgeschrittene

Di 08:30-09:30 Galina Kalinger

Termine: 14.7., 21.7., 28.7., 4.8.26

#### 4 Termine

SSC-Zentrum/Turmtreff

#### Yoga - Einsteiger und Fortgeschrittene

Di 18:15-19:15 Galina Kalinger

Termine: 14.7., 21.7., 28.7., 4.8.26

#### 4 Termine

SSC-Kita/Raum oben

#### Yoga → Chakra Yoga - Von der Erde in die Kraft

(Wurzel-, Sakral- und Solarplexuschakra)

Mi 18:00-19:30 Anne Wörner

Termine: 15.7., 22.7. und 29.7.26

#### 3 Termine

SSC-Kita/Raum oben

#### Yoga → Chakra Yoga - Ins Licht

(Herz-, Kehl-, Stirn- und Kronenchakra)

Mi 18:00-19:30 Anne Wörner

Termine: 19.8., 26.8., 2.9. und 9.9.26

#### 4 Termine

SSC-Kita/Raum oben

#### Yoga trifft Beckenboden

Mo 18:00-19:00 Osina Jung

Termine: 3.8., 10.8.26

#### 2 Termine

SSC-Zentrum/Turmtreff

#### Yoga - Asana, Pranayama und Meditation

Do 18:00-20:00 Jeroen van den Bos

Termine: 6.8., 13.8., 20.8.26

#### 3 Termine

SSC-Kita/Raum oben

#### Yoga - Einsteiger und Fortgeschrittene

Di 08:30-09:30 Galina Kalinger

Termine: 18.8., 25.8., 1.9., 8.9.26

#### 4 Termine

SSC-Zentrum/Turmtreff

#### Yoga - Einsteiger und Fortgeschrittene

Di 18:15-19:15 Galina Kalinger

Termine: 18.8., 25.8., 1.9., 8.9.26

#### 4 Termine

SSC-Kita/Raum oben

