

SSC-Gymnastikangebote



Tag	Zeit	Inhalt	Trainer	Ort	bei schönem Wetter
Mo	08:15-09:15	Funktionsgymnastik	David	SSC-Zentrum/Saal	Fußballfelder zwischen SSC-Zentrum und Kita
Mo	08:45-09:45	Wirbelsäulengymnastik	Alwina	SSC-Studio/Aerobic-Raum	Fußballfelder nahe bei der Kita
Mo	16:00-16:55	fit & mobil	Lydia/Janine	SSC-Zentrum/Saal	Ostseite Fitnessstudio
Mo	17:00-18:00	fit & mobil	Lydia/Janine	SSC-Zentrum/Saal	Ostseite Fitnessstudio
Mo	17:55-18:55	Funktionsgymnastik	Alessandro	SSC-Kita/Halle unten	Parkfeld gegenüber Kita
Mo	18:30-19:30	Skigymnastik	Larissa	Europ.Schule/gr. Halle	Ostseite Fitnessstudio, wenn Schule geschlossen
Mo	19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Alessandro	SSC-Kita/Halle unten	Parkfeld gegenüber Kita
Di	08:45-09:45	Funktionsgymnastik	Alwina	SSC-Zentrum/Saal	SSC-Zentrum/Saal
Di	09:45-10:45	Fit fürs hohe Alter	Marianne	SSC-Kita/Halle unten	Kita/Halle unten
Di	10:10-11:10	Allround-Sport	Lena	SSC-Sport 21/Halle A	Parkfeld gegenüber Kita
Di	17:55-18:55	Full Body Workout	Lena	SSC-Kita/Halle unten	Parkfeld gegenüber Kita
Mi	08:45-09:45	Fitnessgymnastik	Alwina	SSC-Zentrum/Saal	Fußballfelder nahe bei der Kita
Mi	10:00-10:55	Funktionsgymnastik	Marianne	SSC-Zentrum/Saal	Fußballfelder zwischen SSC-Zentrum und Kita
Mi	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik	Alwina	SSC-Zentrum/Spiegelsaal	Fußballfelder nahe bei der Kita
Mi	19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Alessandro	SSC-Kita/Halle unten	Parkfeld gegenüber Kita
Do	09:05-10:00	Fitnessgymnastik	Petra	SSC-Zentrum/Saal	Parkfeld gegenüber Kita
Do	18:30-19:25	Wirbelsäulengymnastik	Alwina	SSC-Kita/Halle unten	Parkfeld gegenüber Kita
Fr	09:30-10:30	Allround-Sport/Gym.	Eva	SSC-Sport 21/Halle B	Parkfeld gegenüber Kita
Fr	10:30-11:25	Allround-Sport/Spiele	Eva	SSC-Sport 21/Halle B	SSC-Sport 21/Halle B

Stand 09.09.2026