



Trainingsplan Frühjahrsferien 2018 im Vereinszentrum Saseler Parkweg 14

Tag	Datum	Uhrzeit	Übungsleiterin	Bezeichnung des Stundenbildes
Montag	05.03.2018	10.00 - 11.00	Nicola Nauschütz	Gut zu Fuß Gymnastik
Montag	05.03.2018	11.00 - 12.00	Brigitte Schöneweiß	Yoga 60+
Dienstag	06.03.2018	19.00 - 20.15	Stefanie Graessner-Mangelsen	Aerobic surprise
Mittwoch	07.03.2018	9.00 - 10.00	Andrea Hieronymus	Fitness-Complete
Mittwoch	07.03.2018	10.00 - 11.00	Andrea Hieronymus	Wellness Workout
Donnerstag	08.03.2018	9.00 - 10.00	Karen Meckling	Mama fit Baby mit
Donnerstag	08.03.2018	10.00 - 11.00	Karen Meckling	Zumba Workout
Montag	12.03.2018	11.00 - 12.00	Brigitte Schöneweiß	Yoga 60+
Dienstag	13.03.2018	19.00 - 20.15	Stefanie Graessner-Mangelsen	Aerobic surprise
Mittwoch	14.03.2018	9.00 - 10.00	Andrea Hieronymus	Fitness-Complete
Mittwoch	14.03.2018	10.00-11.00	Andrea Hieronymus	Wellness Workout
Donnerstag	15.03.2018	9.00 - 10.00	Karen Meckling	Mama fit Baby mit
Donnerstag	15.03.2018	10.00 - 11.00	Karen Meckling	Zumba Workout