



Trainingsplan Frühjahrsferien 2019 im Vereinszentrum Saseler Parkweg 14

| Tag | Datum | Uhrzeit | Übungsleiterin | Bezeichnung des Stundenbildes |
|-------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------|--|
| Montag | 04.03.2019 | 10.00 - 11.00 | Brigitte Schöneweiß | Yoga 60+ |
| Montag | 04.03.2019 | 11.00 - 12.00 | Brigitte Schöneweiß | Yoga 60+ |
| Mittwoch | 06.03.2019 | 9.00 - 10.00 | Andrea Hieronymus | Fitness-Complete |
| Mittwoch | 06.03.2019 | 10.00 - 11.00 | Andrea Hieronymus | Wellness Workout |
| Mittwoch | 06.03.2019 | 17.45 - 18.45 | Sarah Scheffler | Pilates |
| Mittwoch | 06.03.2019 | 18.45 - 19.45 | Sarah Scheffler | Pilates |
| Donnerstag | 07.03.2019 | 20.00 - 21.00 | Sebastian Kossen | Im <u>Studio</u> : Hot Iron 1 |
| Donnerstag | 07.03.2019 | 20.00 - 21.30 | Jette Graetke | Easy Aerobic |
| Freitag | 08.03.2019 | 11.00 - 12.00 | Brigitte Schöneweiß | Yoga + Rücken |
| Montag | 11.03.2019 | 10.00 - 11.00 | Brigitte Schöneweiß | Yoga 60+ |
| Montag | 11.03.2019 | 11.00 - 12.00 | Brigitte Schöneweiß | Yoga 60+ |
| Dienstag | 12.03.2019 | 11.00 - 12.00 | Karen Meckling | Dance workout |
| Dienstag | 12.03.2019 | 19.00 - 20.15 | Stefanie Graessner-Mangelsen | Aerobic surprise |
| Mittwoch | 13.03.2019 | 9.00 - 10.00 | Andrea Hieronymus | Fitness-Complete |
| Mittwoch | 13.03.2019 | 10.00-11.00 | Andrea Hieronymus | Wellness Workout |
| Mittwoch | 13.03.2019 | 17.45 - 18.45 | Sarah Scheffler | Pilates |
| Mittwoch | 13.03.2019 | 18.45 - 19.45 | Sarah Scheffler | Pilates |
| Donnerstag | 14.03.2019 | 20.00 - 21.00 | Sebastian Kossen | Im Studio: Hot Iron 1 |
| Donnerstag | 14.03.2019 | 20.00 - 21.30 | Jette Graetke | Easy Aerobic |
| Freitag | 15.03.2019 | 11.00 - 12.00 | Brigitte Schöneweiß | Yoga + Rücken |