



Trainingsplan Herbstferien 2018 in der Sporthalle im Vereinszentrum Saseler Parkweg 14

Tag	Datum	Uhrzeit	Übungsleiterin	Bezeichnung des Stundenbildes
Montag	01.10.2018	11.00 - 12.00	Brigitte Schöneweiß	Yoga 60+
Montag	01.10.2018	19.00 - 20.15	Gabi Aleiter	Rückengymnastik
Donnerstag	04.10.2018	20.00 - 21.15	Jette Graethke	Easy Aerobic
Freitag	05.10.2018	11.00 - 12.00	Brigitte Schöneweiß	Yoga + Rücken
Montag	08.10.2018	11.00 - 12.00	Brigitte Schöneweiß	Yoga 60+
Mittwoch	10.10.2018	9.00 - 10.00	Andrea Hieronymus	Fitness-Complete
Mittwoch	10.10.2018	10.00 - 11.00	Andrea Hieronymus	Wellness Workout
Donnerstag	11.10.2018	20.00 - 21.15	Jette Graethke	Easy Aerobic
Freitag	12.10.2018	11.00 - 12.00	Brigitte Schöneweiß	Yoga + Rücken