



## Trainingsplan Sommerferien 2018 im Vereinszentrum und Studio (!!!) Saseler Parkweg 14

Tag	Datum	Uhrzeit	Übungsleiterin	Sporthalle im Vereinszentrum	Studio im Vereinszentrum		
Donnerstag	05.07.2018	9.00 - 10.00	Maike Junghaus	Bodyfit	9.00 - 10.00	Karen Meckling	Mama fit Outdoor
Donnerstag	05.07.2018	10.00 - 11.00	Maike Junghaus	Bokwa	10.15 - 11.15	Karen Meckling	Zumba
<b>Freitag</b>	<b>06.07.2018</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	<b>Brigitte Schöneweiß</b>	<b>Yoga &amp; Rücken</b>			
Montag	09.07.2018	11.00 - 12.00	Brigitte Schöneweiß	Yoga 60+			
Montag	09.07.2018	20.00 - 21.30	Sven Schölermann	Kickboxen für Alle			
<b>Dienstag</b>	<b>10.07.2018</b>				<b>18.00 - 19.15</b>	<b>Birte Roschke</b>	<b>Fasziotraining</b>
<b>Dienstag</b>	<b>10.07.2018</b>				<b>19.15 - 20.15</b>	<b>Birte Roschke</b>	<b>Pilates</b>
Mittwoch	11.07.2018	10.00 - 11.00	Andrea Hieronymus	Easy-Aerobic			
Mittwoch	11.07.2018	11.00 - 12.00	Andrea Hieronymus	Wellness Workout			
<b>Donnerstag</b>	<b>12.07.2018</b>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>Karen Meckling</b>	<b>Flow Tonic Workout</b>			
<b>Donnerstag</b>	<b>12.07.2018</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Karen Meckling</b>	<b>Dance Workout</b>			
Montag	16.07.2018	20.00 - 21.30	Sven Schölermann	Kickboxen für Alle			
<b>Dienstag</b>	<b>17.07.2018</b>				<b>18.00 - 19.15</b>	<b>Birte Roschke</b>	<b>Fasziotraining</b>
<b>Dienstag</b>	<b>17.07.2018</b>				<b>19.15 - 20.15</b>	<b>Birte Roschke</b>	<b>Pilates</b>
Mittwoch	18.07.2018	10.00 - 11.00	Andrea Hieronymus	Fitness Complete			
Mittwoch	18.07.2018	11.00 - 12.00	Andrea Hieronymus	Langhanteltraining			
<b>Donnerstag</b>	<b>19.07.2018</b>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>Maike Junghaus</b>	<b>Bodyfit</b>			
<b>Donnerstag</b>	<b>19.07.2018</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Maike Junghaus</b>	<b>Bokwa</b>			
Freitag	20.07.2018	11.00 - 12.00	Brigitte Schöneweiß	Yoga & Rücken			
<b>Montag</b>	<b>23.07.2018</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	<b>Brigitte Schöneweiß</b>	<b>Yoga 60+</b>			
<b>Montag</b>	<b>23.07.2018</b>	<b>20.00 - 21.30</b>	<b>Sven Schölermann</b>	<b>Kickboxen für Alle</b>			
Dienstag	24.07.2018				18.00 - 19.15	Birte Roschke	Fasziotraining
Dienstag	24.07.2018				19.15 - 20.15	Birte Roschke	Pilates
<b>Mittwoch</b>	<b>25.07.2018</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Andrea Hieronymus</b>	<b>Easy-Step</b>			
<b>Mittwoch</b>	<b>25.07.2018</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	<b>Andrea Hieronymus</b>	<b>Complete Body Workout</b>			
Freitag	27.07.2018	11.00 - 12.00	Brigitte Schöneweiß	Yoga & Rücken			
<b>Montag</b>	<b>30.07.2018</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	<b>Brigitte Schöneweiß</b>	<b>Yoga 60+</b>			
<b>Montag</b>	<b>30.07.2018</b>	<b>20.00 - 21.30</b>	<b>Sven Schölermann</b>	<b>Kickboxen für Alle</b>			
Dienstag	31.07.2018				19.00 - 20.15	Steffi Graessner-Mangelsen	Aerobic Surprise
<b>Mittwoch</b>	<b>01.08.2018</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Andrea Hieronymus</b>	<b>Fitness Complete</b>			
<b>Mittwoch</b>	<b>01.08.2018</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	<b>Andrea Hieronymus</b>	<b>Wellness Workout</b>			
Montag	06.08.2018	20.00 - 21.30	Sven Schölermann	Kickboxen für Alle			
<b>Dienstag</b>	<b>07.08.2018</b>				<b>19.00 - 20.15</b>	<b>Steffi Graessner-Mangelsen</b>	<b>Aerobic Surprise</b>
Mittwoch	08.08.2018	10.00 - 11.00	Andrea Hieronymus	Intervall Training			
Mittwoch	08.08.2018	11.00 - 12.00	Andrea Hieronymus	Langhanteltraining			
<b>Donnerstag</b>	<b>09.08.2018</b>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>Karen Meckling</b>	<b>Flow Tonic Workout</b>			
<b>Donnerstag</b>	<b>09.08.2018</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Karen Meckling</b>	<b>Zumba</b>			
Montag	13.08.2018	19.00 - 20.00	Nicola Nauschütz	Gut zu Fuß			
Montag	13.08.2018	20.00 - 21.30	Sven Schölermann	Kickboxen für Alle			
<b>Dienstag</b>	<b>14.08.2018</b>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>Karen Meckling</b>	<b>Mama fit outdoor</b>			
<b>Dienstag</b>	<b>14.08.2018</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Karen Meckling</b>	<b>Dance Workout</b>	<b>19.00 - 20.15</b>	<b>Steffi Graessner-Mangelsen</b>	<b>Aerobic Surprise</b>
Dienstag	jeden ☺ Dienstag	18.00 - 19.00	Rosi Sendel	Walking			

**Achtung: Änderungen hinsichtlich des Stundenbildes und/oder der Übungsleiter ist möglich!**