



## Sport im SSC!

*Hier machen Gesundheit und Fitness Spaß!*

Der SSC bietet seinen Mitgliedern eine Vielzahl von Spiel- und Sportangeboten und darüber hinaus ein tägliches Angebot von Fitness- und Gesundheitskursen, Funktions- und Rehasportgruppen sowie das vereinseigene Fitness- Studio mit Sauna.

Mehrfach ausgezeichnet mit dem Zertifikat „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport pro Gesundheit“.



Haben Sie noch Fragen zu unserem Kursangebot oder interessieren sich für ein Fitnesstraining im AktivCenter?

Sprechen Sie uns an und vereinbaren einen Termin für ein Beratungsgespräch oder für ein kostenloses Probetraining.

In Kooperation mit der

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

### Fitness- & Gesundheitszentrum AktivCenter

Reinhold-Tiling-Weg 60, 49088 Osnabrück

Tel. 0541 185109  
aktivcenter@ssc-dodesheide.de

#### Öffnungszeiten

Montag & Mittwoch	08.00 - 21.00
Dienstag & Donnerstag	08.00 - 12.00 15.00 - 21.00
Freitag	08.00 - 19.00
Samstag	15.00 - 18.00
Sonntag	11.00 - 14.00

#### Sauna

Mo, Mi & Freitag	09.30 - 13.00
Montag - Freitag ab	16.30
Samstag	15.30 - 18.00
Sonntag	11.30 - 14.00

### Geschäftsstelle SSC Dodesheide e.V.

Reinhold-Tiling-Weg 60, 49088 Osnabrück

Tel. 0541 18 99 95 Fax 189072  
geschaeftsstelle@ssc-dodesheide.de

#### Öffnungszeiten

Montag & Mittwoch	16.00 - 19.00
Dienstag & Donnerstag	09.00 - 11.30




## Kursprogramm 05.01. - 01.04.2012

*Wir bieten mehr als*

*Sport!*



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 AC Fit an Geräten **	8.00 - 9.00 GYM1 Rehasport VO	9.00 - 10.00 GYM 1 Fit & Gesund 50 plus	8.00 - 9.00 GYM 1 Rehasport VO	9.00 - 10.00 GYM 1 Fit & Gesund 60 plus	
9.00 - 10.00 GYM1 BBP - Rücken mit  KINDERBETREUUNG	9.00 - 10.00 GYM1 Rehasport VO	10.00 - 11.00 GYM 1 Power - Fit mit  KINDERBETREUUNG	9.00 - 10.00 GYM 1 Rehasport VO	10.00 - 11.30 GYM 1 Yoga **	
9.00 - 10.00 SSC Walking- Treff	11.00 - 12.00 NETTEBAD Wassergymnastik **	11.00 - 12.00 GYM 1 Rehasport VO	10.00 - 11.30 GYM 1 Orientalischer Tanz		
10.30 - 11.30 GYM 1 Power- Fit 50 plus		17.00 - 18.00 KH Pilates für Einsteiger P START: 18.01.	10.15 - 11.15 SSC Nordic Walking- Treff		
15.00 - 15.45 ASH Reha- Hockergymnastik VO	16.30 - 18.00 GYM 1 Orientalischer Tanz	17.00 - 18.00 GYM 1 Entspannungstraining P START: 18.01.	17.00 - 18.00 KH Beckenboden - die gesunde Mitte P START: 19.01.	17.30 - 18.30 SPINNING Spinning III **	
16.00 - 17.00 GYM 1 Osteoporose - Gymnastik VO	19.00 - 20.30 GYM 2 YiGong	18.00 - 19.00 GYM 1 Rehasport VO		17.30 - 18.30 GYM 1 Multi Workout	
18.00 - 19.00 GYM 2 Rehasport VO	18.00 - 19.00 GYM 1 Fit & Balance	18.30 - 19.30 SSC Nordic Walking- Treff	17.00 - 18.00 GYM 1 Power- Fit 50 plus		
18.00 - 19.00 GYM 1 Multi Workout	18.15 - 19.45 KH Yoga für Einsteiger P START: 17.01.	18.00 - 19.30 AC Rücken Plus P START: 18.01.	18.00 - 19.00 GYM 2 Rehasport VO		
19.00 - 20.00 GYM 1 Step Aerobic II	18.30 - 19.30 SSC Lauf Dich fit P START: 6.3	19.00 - 20.00 GYM 1 LIFT **	18.00 - 19.00 GYM 1 Pilates I		
19.00 - 20.00 SiD Wirbelsäulengymnastik	19.00 - 20.00 GYM 1 BBP	19.00 - 20.00 ASH Wirbelsäulengymnastik	18.00 - 19.00 GYM 2 Rehasport VO		
19.30 - 20.30 SPINNING Spinning I **	19.00 - 20.00 SSC Lauftreff	18.30 - 19.30 ** SSC Laufkurs Fortgeschrittene START: 7.3.	18.00 - 19.00 GYM 1 Rehasport VO		
20.00 - 21.00 GYM 1 Pilates II	20.00 - 21.00 GYM 1 ZUMBAA! **	20.00 - 21.00 GYM 1 AROHA**	18.00 - 19.00 GYM 1 Rehasport VO		
		20.00 - 21.00 SPINNING Spinning II **	18.00 - 19.00 GYM 1 Pilates I		
			19.00 - 20.00 GYM 1 Fatburner		
			20.00 - 21.00 GYM 1 Step Aerobic I		





## Kursprogramm

### 05.01.12 - 01.04.12

**Zeichenerklärung**

GYM 1 = Gymnastikraum 1. Etage  
 GYM 2 = Spinningraum 2. Etage  
 SSC = SSC Parkplatz  
 SiD = Halle Schule in der Dodesheide  
 ASH = Halle Albert- Schweitzer- Schule  
 AC = Trainingsfläche AktivCenter  
 KH = Praxis „Körperhorizonte“

\* = Anmeldung erforderlich/ Teilnehmerzahl begrenzt.  
 \* \* = Anmeldung und Kursgebühr erforderlich.

**Teilnahmebedingungen für Kurse mit Kursgebühr\*\*:**

Die Anmeldungen können ausschließlich in schriftlicher Form in der Geschäftsstelle oder im AktivCenter erfolgen. In allen nicht ausgebuchten Kursen gelten die jeweils ersten beiden Stunden als „Schnupperstunden“, außerdem sind nachträgliche Anmeldungen möglich. Sie erhalten keine gesonderte Anmeldebestätigung. Die Kursgebühr wird nach Eingang der Anmeldung abgebucht. Ein Rücktritt ist nur in begründeten Fällen oder unter Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Bei Rückerstattung der Kursgebühr wird eine Verwaltungspauschale von 5 € einbehalten sowie die bis dahin abgelaufen Stundenzahl. Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von 8- 10 Personen. Bei einigen Kursen sind die Plätze begrenzt. Kommt ein Kurs nicht zustande, erstatten wir die Kursgebühren zurück.

Änderungen sind vorbehalten.