

KURSPLAN



GÜLTIGKEIT
Ab 8. Jan 2018

Änderungen vorbehalten

Montag	
GYM I	
Fit in die Woche 09:00 - 10:00	1
POWER FIT 50 + 10:30 - 11:30	1
REHA HOCKERGYM 15:00 - 15:45	VO
REHA Osteoporose 16:00 - 16:45	VO
PILATES BASIC 17:00 - 18:00	WS
PILATES 1 18:00 - 19:00	WS
STEP AEROBIC 19:00 - 20:00	1
BODYFORMING 20:00 - 21:00	1
GYM II	
REHA Wirbelsäule 18:00 - 18:45	VO
BAUCHKILLER 19:00 - 20:00	1
OUTDOOR	
WALKING TREFF 09:00 - 10:00	1
WEITERE	
Wirbelsäulen GYM 19:00 - 20:00	1 SiD

Dienstag	
GYM I	
REHA Wirbelsäule 09:00 - 09:45	VO
REHA Wirbelsäule 10:00 - 10:45	VO
YOGA EINSTEIGER 16:30 - 17:30	WS
Nia für Erwachsene 18:00 - 19:00Uhr	WS
Langhantel Body-Workout 19:00 - 20:00	1
GYM II	
FIT & GESUND 50+ 09:00 - 10:00	1
YOGA 18:00 - 19:00	WS
Orientalischer Tanz 19:30 - 21:00	1
WEITERE	
WASSER-GYM 11:00 - 12:00	WS ZB NB

Mittwoch	
GYM I	
FIT & GESUND 50+ 09:00 - 10:00	1
POWER FIT 10:00 - 11:00	1
REHA Wirbelsäule 11:00 - 11:45	VO
BBP 19:00 - 20:00	1
GYM II	
SPINNING- EINSTEIGER 18:15 - 19:15	WS
SPINNING FORTGESCHRITTENE 19:30 - 20:30	WS
OUTDOOR	
WALKING TREFF 18:30 - 19:30	1
WEITERE	
Wirbelsäulen GYM 19:00 - 20:00	1 AS
AKTIVCENTER	
Omnia 8 Zirkel 19:00 - 20:00	WS

Donnerstag	
GYM I	
REHA Wirbelsäule 08:00 - 08:45	VO
REHA Wirbelsäule 09:00 - 09:45	VO
Orientalischer Tanz 10:00 - 11:30	1
FIT & GESUND 50+ 17:00 - 18:00	1
MULTI-WORKOUT 19:00 - 20:00	1
PILATES 2 20:00 - 21:00	WS
OUTDOOR	
WALKING TREFF 09:00 - 10:00	1
NORDIC WALKING 10:15 - 11:15	1
WEITERE	
WASSER-GYM 18:00 - 19:00	MPR ZB
WASSER-GYM 19:00 - 20:00	MPR ZB
Funktionstraining WASSER-GYM 20:00 - 20:30	VO MPR

Freitag	
GYM I	
FIT & GESUND 60+ 09:00 - 10:00	1
WEITERE	
WASSER-GYM 09:00 - 10:00	MPR ZB
WASSER-GYM 10:00 - 11:00	MPR ZB
AKTIVCENTER	
Omnia 8 Zirkel 10:00 - 11:00	WS

1: "Offener Kurs"
Für Mitglieder SSC, Hansefit und Aktivcenter. Ggf. Reservierung erforderlich

VO: "Rehasport/
Funktionstraining"
Teilnahme mit gültiger
Verordnung möglich, oder
nach Absprache.
Jede Teilnahme ist zu
dokumentieren.

WS: "Workshop"
Anmeldung erforderlich. Ge-
bührenpflichtig. Es gelten die
Angaben auf den jeweiligen
Anmeldebögen

Hansefit:
Nur mit gültigem Check-In
vor jeder Teilnahme

ZB: Zusatzbeitrag erforderlich

WEITERE ORTE

AS: Albert-Schweitzer-Halle
NB: Nettebad
AC: Aktivcenter
SiD: Schule in der Dodesheide
MPR: Massagepraxis Rust

OUTDOOR

Treffen beim SSC
Eingang Parkplatz

WICHTIG

- **Workshop-Anmeldungen** sind im Kurs oder in der Geschäftsstelle erhältlich
- Erscheine bitte **pünktlich zum Kursbeginn**, um den wichtigen Aufwärmteil (Warm-up) nicht zu versäumen
- Nach **5-minütiger Verspätung** sollte aus Rücksicht auf Deine Gesundheit und andere Teilnehmer von einer Teilnahme am Kurs abgesehen werden.

IMMER DABEI Ein Handtuch saubere Indoor-Sportschuhe Hansefitkarte Getränk (keine Glasflaschen)

Weitere Informationen unter www.ssc-dodesheide.de oder in der Geschäftsstelle des SSC. Änderungen und mögliche Ausfälle vorbehalten.