

SC-Oberhummel



SC Oberhummel e.V. gegr. 1948 85416 Oberhummel

Ab September 2020 Nach wie vor gilt: **ALLE** KURSE SIND FÜR MÄNNER & FRAUEN!

Außer Wirbelsäule-Männer. Der ist nur (!) für Männer!

SCO Gymnastik in **Niederhummel** Teilnehmerzahl 8 plus 1 Trainer

NH: Gemeindsaal, 85416 Niederhummel, Hummlerstr. 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8:30 - 9:20 Rückengymnastik Heide Lüftung 10 min			15:00 - 15:50 Seniorengymnastik 1. Rosemarie Lüftung 10 min
			16:00 - 16:50 Seniorengymnastik 2. Rosemarie Lüftung 10 min
18:45 - 19:35 Fit & Fun Petra Lüftung 10 min	18:00 - 18:50 Callanetics 1.Kurs Rosemarie Lüftung 10 min	18:00 - 18:50 Wirbelsäule 1.Kurs Rosemarie Lüftung 10 min	18:00 - 18:50 Workout Silvia+Doris Lüftung 10 min
19:45 - 20:35 Rückenfit für Männer Petra Lüftung 10 min	19:00 - 19:50 Callanetics 2.Kurs Rosemarie Lüftung 10 min	19:00 - 19:50 Wirbelsäule 2.Kurs Rosemarie Lüftung 10 min	19:00 - 19:50 Bodystyling Doris Lüftung 10 min
			20:00 - 21:00 Zumba Nousin Lüftung 10 min

SCO Gymnastik im **Sportheim** Teilnehmerzahl 7 plus 1 Trainer

Sportheim: 85416 Oberhummel, Isarstr. 19

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
19:00 – 19:50 Pilates Monika Lüftung 10 min		18:00 – 18:50 Yoga Tina Lüftung 10 min	
20:00 – 20:50 FIT & Stretch Katrin Lüftung 10 min			