

Stundenplan Gymnastik

Gültig ab 12.09.2022

Nach wie vor gilt: ALLE KURSE SIND FÜR MÄNNER & FRAUEN!
 Außer Wirbelsäule-Männer... der Kurs ist nur (!) für Männer!

SC-Oberhummel



SC Oberhummel e.V. gegr. 1948 85416 Oberhummel

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8:30 – 9:30 Rückengymnastik Heide NH			
			16:00 – 17:00 Seniorengymnastik Rosemarie NH
19:00 - 20:00 Step/workout Mix Petra NH			18:00 – 19:00 Cross Workout Silvia NH
20:00 – 21:00 Wirbelsäulengym/Männer Petra NH	19:00 – 20:00 Callanetics Rosemarie NH	19:00 – 20:00 Wirbelsäulengymnastik Rosemarie NH	19:00 – 20:00 Bodystyling Doris NH
	20:00 – 21:00 STRONG NATION Steffi NH		20:00 – 21:00 Zumba Nooshin NH
16:00 – 17:00 Eltern / Kind Turnen Verena OH		09:00 – 10:15 Yoga Monika OH	19:00 – 20:00 Outdoor Drill Anna OH
19:00 - 20:00 Pilates Monika OH		19:00 – 20:00 Spinning Manu OH	
20:00 – 21:00 HIIT & Stretch Katrin / Verena OH			

NH - Niederhummel Gemeindesaal OH – Oberhummel Sportheim