

Stundenplan Gymnastik

Gültig ab September 2025

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	Freitag
8:30 – 9:30 Rückengymnastik Heide NH				
			15:30 – 16:30 Seniorengymnastik Rosemarie NH	
18:00 – 19:00 Wirbelsäulengym/ Männer Doris NH			18:00 – 19:00 Cross Workout Silvia NH	
19:00 – 20:00 Tabata Step Nooshin 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			
		09:00 – 10:15 Yoga Monika P. OH		
18:00 – 19:00 HIIT & Stretch Katrin / Verena OH	19:00 – 20:00 Yoga Susanne OH	18:00 – 19:00 Outdoor Drill Anna OH		18:30 – 19:45 Spinning Bianca/Stefan OH
19:00 - 20:00 Pilates Monika F. OH		19:00 – 20:15 Spinning Bianca/Stefan OH		

NH - Niederhummel Gemeindesaal OH – Oberhummel Sportheim weiß unterlegt – gebührenfreier Kurs