



## Trainingsplan Frühjahrsferien 2020 im Vereinszentrum Saseler Parkweg 14

Tag	Datum	Uhrzeit	Übungsleiterin	Bezeichnung des Stundenbildes
<b>Montag</b>	<b>02.03.2020</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Brigitte Schöneweiß</b>	<b>Yoga 60+</b>
<b>Montag</b>	<b>02.03.2020</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	<b>Brigitte Schöneweiß</b>	<b>Yoga 60+</b>
<b>Montag</b>	<b>02.03.2020</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>Susanne Gausmann</b>	<b>Gymnastik mit Jacarandaball</b>
Dienstag	03.03.2020	19.00 - 20.15	Stefanie Graessner-Mangelsen	Aerobic surprise
Dienstag	03.03.2020	20.15 - 21.15	George Agache	Zumba
<b>Mittwoch</b>	<b>04.03.2020.</b>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>Andrea Hieronymus</b>	<b>Fitness-Complete</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>04.03.2020</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Andrea Hieronymus</b>	<b>Wellness Workout</b>
Donnerstag	05.03.2020	9.00 - 10.00	Sarah Scheffler	Entspannt + Gekräftigt
Donnerstag	05.03.2020	10.00 - 11.00	Sarah Scheffler	Pilates Zeit für Dich
<b>Montag</b>	<b>09.03.2020</b>	<b>10.00 - 11.00</b>	<b>Brigitte Schöneweiß</b>	<b>Yoga 60+</b>
<b>Montag</b>	<b>09.03.2020</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	<b>Brigitte Schöneweiß</b>	<b>Yoga 60+</b>
<b>Montag</b>	<b>09.03.2020</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>Susanne Gausmann</b>	<b>Gymnastik mit Jacarandaball</b>
Dienstag	10.03.2020	9.30 - 10.30	Karen Meckling	Body Balance
Dienstag	10.03.2020	20.15 - 21.15	George Agache	Zumba
<b>Mittwoch</b>	<b>11.03.2020</b>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>Andrea Hieronymus</b>	<b>Fitness-Complete</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>11.03.2020</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>Andrea Hieronymus</b>	<b>Wellness Workout</b>
Donnerstag	12.03.2020	9.00 - 10.00	Sarah Scheffler	Entspannt + Gekräftigt
Donnerstag	12.03.2020	10.00 - 11.00	Sarah Scheffler	Pilates Zeit für Dich