



Programm in der Spiel + Sporthalle Hillmicke

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00-10.00 Uhr Bodystyling (A+B) Monika		8.00-9.00 Uhr Bodystyling (A+B) Denitsa	9.00-10.00 Uhr Bodystyling (A+B) Monika	
	15.45 -17.15 Uhr Rücken Yoga (Y) (8 Pers. Gymraum) Andrea		16.00-17.00 Uhr Body Dance for Kids (K) ab 12-17 Jahre Katja	
17.30-18.30 Uhr Jumping (J) Sarah	17.30-18.30 Uhr Deep Work (B) Natalie		17.30-18.30 Uhr Zumba (B) Jana	17.00-18.00 Uhr Bodystyling (A+B) Ivonne
18.45-19.45 Uhr Aerobic (A+B) Ute	18.45-19.45 Uhr Hot Iron (C) Katrin	19.00-20.00 Uhr Functional Training (A+B) Selina	18.45-19.45 Uhr Deep Work (B) Katrin	18.30-20.00 Uhr Yoga (Y) (8 Pers. Gymraum) Andrea
20.00-21.00 Uhr Hot Iron (C) Tanja	20.00-21.00 Uhr Piloxing (B) Denitsa	19.30-20.30 Uhr Hot Iron (C) (8 Pers. Gymraum) Natalie	20.00-21.00 Uhr Jumping (J) Sarah	

Outdoor Activities (A+B)

Montags 17-18 Uhr (Grundschule Schönau) bei schlechtem Wetter 19.45 Uhr Aerobic mit Tanja

Zumba (B)

Mittwochs 19-20 Uhr (Grundschule Schönau) mit Jana

Yoga (Y)

Donnerstags 18.15-19.45 Uhr (Turnhalle Ottfingen) mit Andrea

Anmeldung erfolgt in der gleichen Woche, in der die Sportkurse stattfinden!

Kurse sind farblich markiert, wo man sich anmelden muss ! Bitte jede Woche neu anmelden ! Siehe Anmeldungsvoraussetzung!

Bei der Anmeldung Name, Telefonnummer angeben! (Anmeldung + Telefonnr. könnten sich auch wöchentl. ändern !)

Anmeldung bei Ute (für montags Aerobic) : 0157/56373076 (Whats App) Sonntags 10 - 12 Uhr

Anmeldung bei Tanja H. (für Hot Iron montags) : 0151/50621955 Sonntags von 19 - 20 Uhr

Anmeldung bei Sarah (für montags + donnerstags Jumping) : 0151/56395905 (Whats App oder SMS) Montags bis 16 Uhr

Anmeldung bei Monika (für Bodystyling montags + mittwochs) : 02762-1288 Montags bis Mittwochs 20 - 21 Uhr

Anmeldung bei Tanja (für montags Outdoor Activities oder Aerobic) : 0151/15255158 (Whats App) Montags 9-10 Uhr

Anmeldung bei Andrea (für montags + donnerstags + freitags Yoga) : 0152/04159338
(telefonisch oder Whats App) Montags 17 - 20 Uhr

Anmeldung bei Natalie (für Bodystyling + Hot Iron) : 02762-490415 Montags 18.30 - 19.30 Uhr

Anmeldung bei Denitsa (für dienstags Piloxing + mittwochs Bodystyling) : 0163/3862346

(Whats App oder SMS) Dienstags bis 18 Uhr

Anmeldung bei Selina (für mittwochs Funktional Training) : 0152/38929758 (Whats App)

Anmeldung bei Katja (für donnerstags Body Dance for Kids) : 0172/8957294 (telefonisch oder Whats App)

Anmeldung bei Jana (für mittwochs + donnerstags Zumba) : 0160/7518707 (telefonisch oder Whats App)

Anmeldung bei Katrin (für dienstags Hot Iron + donnerstags Deep Work) : 0175/5493222 (ab montags per WhatsApp oder SMS)

Anmeldung bei Ivonne (für freitags Bodystyling) : Montags-Mittwochs 0176/56960222 (Whats App)

Mitgliederbeiträge siehe Link

weitere Infos : www.hsg-hillmicke.de

Stand: 22.10.2020