



Sportgemeinde Hemsbach 1912 e.V.



GYM WELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Weihnachtsferien - Abteilung FITNESS & AEROBIC

<u>Tag</u>	<u>Ort / Treffpunkt</u>	<u>Trainer</u>	<u>Übungsstunde</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>findet kein Training statt</u>	<u>Start - 1. Trainingstag</u>
montags	SG sporTreff	Christa	Power Walking	9:00 Uhr	26.12 bis 02.01	Montag, 09.01.2017
	Uhlandschule	Bahar	Womas Workout	20:00 Uhr	26.12 bis 02.01	Montag, 09.01.2017
	BIZ	Raimund	Männerfitness	20:00 Uhr	26.12 bis 02.01	Montag, 09.01.2017
dienstags	Hebelschule	Erika	Fitness60+ Frauen	18:45 Uhr	06.12 bis 03.01	Dienstag, 10.01.2017
	Uhlandschule	Mirjam	STEP Intervall	19:00 Uhr	27.12 bis 03.01	Dienstag, 10.01.2017
	Uhlandschule	Mlrjam	Body Toning	20:00 Uhr	27.12 bis 03.01	Dienstag, 10.01.2017
mittwochs	SG sporTreff	Christa	Fitness Mix für Frauen	17:45 Uhr	28.12. bis 04.01	Mittwoch 11.01.2017
	Hebelschule	Gerti	Seniorinnen	18:00 Uhr	28.12. bis 04.01	Mittwoch 11.01.2017
	SG sporTreff	Bahar	Body Gym Muskeltraining	19:00 Uhr	28.12. bis 04.01	Mittwoch 11.01.2017
donnerstags	SG sporTreff	Christine	Functional + Core Training	17:30	29.12 bis 05.01	Donnerstag, 12.01.2017
	SG sporTreff	Christine & Antonia	deeWork®	18:30	29.12 bis 05.01	Donnerstag, 12.01.2017
	SG sporTreff	Heike	Bauch-Beine-Po	19:30	14.12 bis 05.01	Donnerstag, 12.01.2017

Wir wünschen Euch Frohe Weihnachten und einen Guten Rutsch ins neue Jahr!