

Fit durch den Winter mit dem SC Schoningen

Schoningen: Nichts lockt im Winter so sehr, wie das bequeme Sofa vor dem Ofen, Süße in der Schale oder der Glühwein. Niemand muss sich in der kalten Jahreszeit zu Hause verkriechen und im Frühjahr mit einer Diät wieder aufwendig abnehmen müssen, sagen die beiden Fitness-Expertinnen Myriam Rather und Rita Riemenschneider vom SC Schoningen. Sie hat gemeinsam mit dem Übungsleiterstab die perfekten Ideen und spannende Möglichkeiten zum Sport-Treiben entwickelt. Ob Gesundheitssport, Fitness im Freien oder in der Halle – der SC wird es allen verraten. Infos täglich ab 16:00 Uhr in der Halle. Telefon: 05571 / 2119.

Montag

16:15 - 17:15 Uhr Rücken Aktiv
16:30 - 17:15 Uhr Wassergymnastik
17:30 - 18:30 Uhr Step-Aerobic 50plus I
18:00 - 19:00 Uhr Energy Dance
18:40 - 19:50 Uhr Step-Aerobic 50plus II
18:45 - 20:00 Uhr Bauch - Beine - Po
19:00 - 20:00 Uhr Energy Dance
20:00 - 21:30 Uhr Rückengymnastik IV

Dienstag

10:30 - 12:00 Uhr Rückengymnastik III
14:30 - 15:45 Uhr Sport 65 plus
18:00 - 19:30 Uhr Nording Walking Sommerhalbjahr
18:35 - 19:45 Uhr Rückengymnastik II
18:45 - 19:55 Uhr Power-Yoga
19:45 - 20:45 Uhr DeepWork
20:00 - 21:30 Uhr Rücken Aktiv
20:00 - 21:15 Uhr Pilates

Mittwoch

09:00 - 10:00 Uhr TriLoChi
17:00 - 18:10 Uhr Koronarsport I
17:00 - 18:15 Uhr Cardio Aktiv
18:30 - 19:30 Uhr Step-Aerobic

18:10 - 19:20 Uhr Koronarsportgruppe II
18:30 - 20:00 Uhr Yoga zur Entspannung
19:00 - 20:00 Uhr Walking für Jugend, Frauen und Männer
19:30 - 20:30 Uhr Zumba
19:30 - 21:00 Uhr Bodyforming

Donnerstag

17:30 - 18:45 Uhr Yoga 60+
18:00 - 19:30 Uhr Rückengymnastik I
18:30 - 19:30 Uhr SC-Iron / Früher Hot iron
19:00 - 20:30 Uhr Yoga-Entspannung
20:30 - 21:45 Uhr Fitness & Fun für Männer

Freitag

09:00 - 10:15 Uhr Yogalates
16:45 - 17:45 Uhr Osteoporose Gymnastik
17:30 - 18:45 Uhr Pilates
17:50 - 19:00 Uhr Rückengymnastik I
19:15 - 20:15 Uhr Fun und Fitness - Badminton
Mehr zum Thema: www.sc-schoningen.de