

Bewegungsplan SC-Lütjenburg

| Uhrzeit | Stunde | Halle |
|---------------|----------------------------------|-------------|
| Tag: | Montag | |
| 15:00 - 16:00 | Eltern-Kind-Turnen | Halle 1 |
| 16:00 - 17:00 | Kinderturnen | Halle 1 |
| 16:00 - 17:30 | Selbstsicherheitstraining | Grundschule |
| 17:00 - 18:00 | Kinderturnen | Halle 1 |
| 18:00 - 19:00 | Oldies – Fit ab 60 | Halle 1 |
| 18:15 - 19:15 | Herzsport | Grundschule |
| 19:15 - 20:15 | Herzsport | Grundschule |
| 19:15 - 20:15 | Langhanteltraining | Halle 1 |
| 20:15 - 21:15 | Fatburning | Halle 1 |
| Tag: | Dienstag | |
| 09:00 - 10:30 | Nordic Walking | Grundschule |
| 15:15 - 16:15 | Kinderturnen | Halle 1 |
| 16:15 - 17:15 | Kinderturnen | Halle 1 |
| 17:15 - 18:15 | Kinderturnen | Halle 1 |
| 18:15 - 19:15 | Sport für Einsteiger | Halle 1 |
| 19:15 - 20:15 | Wirbelsäulengymnastik | Halle 1 |
| 20:15 - 21:15 | Pilates | Halle 1 |
| Tag: | Mittwoch | |
| 15:00 - 17:00 | Kinderturnen | Halle 1 |
| 16:00 - 17:30 | Volleyball | Grundschule |
| 17:00 - 18:00 | Selbstsicherheitstraining | Halle 1 |
| 17:30 - 19:00 | Cheerdance | Grundschule |
| 18:00 - 19:15 | Aktiv 70 Plus | Halle 1 |
| 19:00 - 20:00 | Rückenschule nach der SM-Methode | Halle 1 |

| | | |
|---------------|--------------------|-------------|
| 19:00 - 20:00 | Bauch-Beine-Po | Grundschule |
| 20:00 - 21:45 | Volleyball | Grundschule |
| Tag: | Donnerstag | |
| 15:30 - 17:00 | Zirkus AG | Halle 1 |
| 18:00 - 19:30 | Nordic Walking | Grundschule |
| 18:00 - 19:00 | Dance-Step-Aerobic | Halle 1 |
| 19:15 - 20:15 | Fit mit Flexi Bar | Halle 1 |
| Tag: | Freitag | |
| 15:15 - 17:30 | Volleyball | Grundschule |
| 15:30 - 16:30 | Geschwisterturnen | Halle 1 |
| 16:30 - 17:30 | Fit Kids | Halle 1 |
| 17:30 - 18:30 | Bauch-Beine-Po | Halle 1 |
| 20:00 - 21:00 | Langhanteltraining | Halle 1 |
| Tag: | Samstag | |
| 11:30 - 13:00 | Cheerdance | Grundschule |
| 13:00 - 14:00 | Cheerdance | Grundschule |
| 14:00 - 15:00 | Zumba ® | Grundschule |
| 14:30 - 16:00 | Nordic Walking | Grundschule |