

# Bewegungsplan SC-Lütjenburg

Uhrzeit	Stunde	Halle
<b>Tag:</b>	<b>Montag</b>	
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
<b>Tag:</b>	<b>Dienstag</b>	
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
<b>Tag:</b>	<b>Mittwoch</b>	
15:30 - 17:03	Kinderturnen	Grundschule
15.00 - 17.00	Ballsport	Halle 1
17:00 - 18:00	Selbstsicherheitstraining	Halle 1
17:30 - 19:00	Cheerleading	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 - 22:00	Volleyball	Grundschule
<b>Tag:</b>	<b>Donnerstag</b>	
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
<b>Tag:</b>	<b>Freitag</b>	
15:30 - 17:00	Geschwisterturnen	Halle 1
17:30 - 18:30	Bauch-Beine-Po	Halle 1
18:30 - 19.45	Yoga	Halle 1
20:00 - 21:00	Langhanteltraining	Halle 1
<b>Tag:</b>	<b>Samstag</b>	
10:00 - 11:00	Zumba ®	Grundschule
11:30 - 13:00	Cheerleading	Grundschule
13:00 - 14:00	Cheerleading	Grundschule
14:30 - 16:00	Nordic Walking	Grundschule