

Breitensportangebot des FC Schüttorf 09 für Erwachsene

Fachübungsleiter: Frau Christa Oltmanns, Petra Dienemann, Doris Kettler

<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Sportstätte</u>	<u>Sportart</u>	
Sonntag	9.00 - 10.00	Parkplatz Annaheim	Walking	Jedermann
	10.00 - 11.00	Parkplatz Annaheim	Lauftreff	Jedermann
Montag	9.00 - 10.00	Parkplatz Annaheim	Walking	Jedermann
	18.00 - 19.00	Alte Jahnhalle	BOP	Frauen
	19.00 - 20.00	Alte Jahnhalle	Bodystyling	Frauen
	20.30 - 21.30	Süstereschhalle	Ausgleich und	Frauen
	21.30 - 22.30	Süstereschhalle	Körperschulende Gymnastik	Frauen
	20.00 - 21.00	Alte Jahnhalle	Stepp-Aerobic	Frauen
Dienstag	9.00 - 10.00	Alte Jahnhalle	Stepp-Aerobic-Fitnessgymnastik	Frauen
	10.00 - 11.00	Alte Jahnhalle	Funktionelle Gymnastik	Männer und Frauen
	17.45 - 18.45	Alte Jahnhalle	Walking	Männer und Frauen
	19.00 - 20.00	Parkplatz Annaheim	BOP	Frauen
	20.00 - 21.00	Alte Jahnhalle	Langhanteltraining	Männer und Frauen
Mittwoch	9.00 - 10.00	Parkplatz Annaheim	Walking	Jedermann
Donnerstag	9.00 - 10.00	Alte Jahnhalle	BOP	Frauen
	10.00 - 11.00	Alte Jahnhalle	Gymnastik am Morgen	50 Plus
	19.30 - 20.30	Alte Jahnhalle	Stepp-Aerobic-Fitnessgymnastik	Frauen
	20.30 - 21.30	Alte Jahnhalle	Power Man - Fitnesstraining	Männer
Freitag	18.00 - 19.00	Alte Jahnhalle	Stepp-Aerobic	Frauen