

# Aerobic-Plan

## Montag 07. Juni - Mittwoch 30. Juni 2021

Mo	17:00 - 17:45	Pilates	SSC-Rasen
Mo	18:00 - 18:45	Dance-Aerobic	SSC-Rasen
Mo	19:00 - 19:45	BBP	SSC-Rasen
Di	09:45 - 10:30	Dance-Aerobic	SSC-Rasen
Di	10:45 - 11:30	BBP	SSC-Rasen
Di	18:00 - 18:45	Fatburner	SSC-Rasen
Di	19:00 - 19:45	Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum*
Di	20:00 - 20:45	BBP	SSC-Rasen
Mi	18:00 - 18:45	Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum*
Mi	19:00 - 19:45	BBP	SSC-Rasen
Do	09:45 - 10:30	Dance-Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum*
Do	10:45 - 11:30	BBP	SSC-Rasen
Do	18:30 - 19:15	PowerMix	SSC-Rasen
Do	19:30 - 20:15	deepwork	SSC-Rasen
Fr	09:00 - 09:45	Rückenfit	SSC-Rasen
Fr	17:00 - 17:45	BBP	SSC-Rasen
Fr	18:00 - 18:45	Pumping Fit	SSC-Studio/Aerobic-Raum*
Fr	18:00 - 18:45	Zumba	SSC-Rasen
Fr	19:00 - 19:45	Zumba	SSC-Rasen
Sa	10:00 - 10:45	Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum*
Sa	11:00 - 11:45	BBP	SSC-Rasen
So	10:00 - 10:45	Pumping Fit	SSC-Studio/Aerobic-Raum*
So	11:00 - 11:30	Bauch/Rücken	SSC-Rasen

**Für die Teilnahme an diesen Stunden ist die Mitgliedschaft in der Aerobic-Abteilung oder dem Fitness- und Gesundheitsstudio Voraussetzung.**

**→ Online-Anmeldung erforderlich! Bei Inzidenz unter 35 ohne Test bei den „Rasen-Stunden“.**

**→ Stunden mit \*: Für geimpfte und genesene Personen oder mit tagesaktuellen Test!**