

SOMMERFERIENPLAN 2025 AEROBIC



Mo 04. August - So 14. September 2025

Mo	17:00 - 17:45	Pilates	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	18:00 - 18:50	Dance-Aerobic	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	19:00 - 19:45	BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	09:45 - 10:35	Dance-Aerobic	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	10:45 - 11:30	BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	17:30 - 18:15	Fatburner	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	18:30 - 19:15	Pilates	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	19:30 - 20:15	BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mi	18:00 - 18:50	Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mi	19:00 - 19:45	BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	09:45 - 10:35	Dance-Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	10:45 - 11:30	BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	18:00 - 18:45	PowerMix	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	19:00 - 19:50	Zumba	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	20:00 - 20:45	deep work	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	09:00 - 09:45	Rückenfit	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	17:00 - 17:45	BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	18:00 - 18:45	Pumping Fit	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Sa	10:00 - 10:50	Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Sa	11:00 - 11:45	BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
So	10:00 - 10:45	Pumping Fit	SSC-Studio/Aerobic-Raum
So	11:00 - 11:30	Bauch/Rücken	SSC-Studio/Aerobic-Raum

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

SSC Karlsruhe

Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe
Telefon: 0721 / 9 67 22 - 0
E-Mail: team@ssc-karlsruhe.de

Bürosprechzeiten:

Mo-Fr 10:00-12:00 + 15:00-17:00

[ssc-karlsruhe.de](https://www.ssc-karlsruhe.de)