

Angebote (Stand Oktober 2018)

FITNESS- UND GESUNDHEITSKURSE

Tag	Uhrzeit	> ANGEBOT	Ort	Kursleiter/in Trainer/in
MO	18.00-19.00	> 1. LANDAUER LAUFTREFF	4	Wolfgang GRASS
	18.00-19.00	> ZUMBA	1	Katharina RENNER
	18.00-19.00	> FUNKTIONALES TRAINING	3	Erik SCHÄFER
	19.00-21.00	> FRAUEN-FITNESS	1	Susanne SCHARHAG
DI	18.00-19.00	> WIRBELSÄULENGYMNASTIK	5	Silvia BRAUN
	19.00-20.00	> FITNESSTRAINING FÜR ALLE	1	Bernd BRAUN
	19.30-20.30	> STATIONENTRAINING	3	Beate KERN
MI	09.30-10.30	> YOGA/PILATES	1	Julia WEINKAUF
	17.00-18.00	> CROSSFIT KIDS (10-14 Jahre)	3	Erik SCHÄFER
	18.00-19.00	> 1. LANDAUER LAUFTREFF	4	Wolfgang GRASS
	18.00-21.00	> QIGONG (Externes Angebot)	1	Andreas KOLL
	20.00-21.00	> AEROBIC „FIT MIT MUSIK“	2	Hanne NEUBECK
DO	18.30-19.30	> FITNESSTRAINING FÜR ALLE	1	Bernd BRAUN
	19.15-20.15	> FUNKTIONALES TRAINING	1	Greta SCHWAMM
FR	09.30-10.30	> YOGA	1	Julia WEINKAUF
	10.30-11.30	> PILATES	1	Julia WEINKAUF
	17.00-18.00	> QIGONG	1	Thomas KOLBECK
	18.30-19.30	> FIT MIT MUSIK	1	Eva DOSPIL

Unsere Trainingsorte und Treffpunkte für die Kurse	1. Fitnessraum / Krafraum Clubhaus, Stettiner Straße 2	2. Sporthalle Pestalozzi-Grundschule, Langstraße
	3. SSCbox / Außengelände Clubhaus, Stettiner Straße 2	4. Südpfalz-Stadion Eingang Löhstraße

Die Kurse stehen allen Interessierten offen. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Unsere TrainerInnen sowie die MitarbeiterInnen der Geschäftsstelle beraten gerne: Weitere Informationen zu allen Kursen können vor Ort während des jeweiligen Kurses eingeholt werden und werden dienstags und donnerstags, 18.30-19.30 Uhr in der Geschäftsstelle des SSC, Stettiner Str. 2, 76829 Landau bereitgehalten.