

Angebote

FITNESSKURSE

Tag	Uhrzeit	> ANGEBOT	Ort	Kursleiter/in Trainer/in
MO	18.00-19.00	> 1. LANDAUER LAUFTREFF	5	Wolfgang GRASS
	18.00-19.00	> ZUMBA	1	Katharina RENNER
	18.00-19.00	> FUNKTIONALES TRAINING	2	Erik SCHÄFER
	19.00-21.00	> FRAUENFITNESS	1	Susanne SCHARHAG
DI	18.00-19.00	> WIRBELSÄULENGYMNASTIK	4	Silvia BRAUN
	19.00-20.00	> FITNESSTRAINING FÜR ALLE	1	Bernd BRAUN
	19.30-20.30	> STATIONENTRAINING	2	Beate KERN
MI	09.30-10.30	> YOGA/PILATES	1	Julia WEINKAUF
	17.00-18.00	> CROSSFIT KIDS (10-14 Jahre)	2	Alex MARZ
	18.00-19.00	> 1. LANDAUER LAUFTREFF	5	Wolfgang GRASS
	18.00-19.00	> PILATES	1	A. KRAUSE-KOWARSCH
	20.00-21.00	> AEROBIC „FIT MIT MUSIK“	3	Hanne NEUBECK
DO	18.30-19.30	> FITNESSTRAINING FÜR ALLE	1	Bernd BRAUN
	19.30-20.30	> FITNESSTRAINING FÜR ALLE	1	Lisa SCHMITT
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

NEU

NEU

NEU

Unsere Trainingsorte und Treffpunkte für die Kurse:

1. Fitnessraum und/oder Kraftraum Clubhaus, Stettiner Straße 2
2. SSCbox / Außengelände Clubhaus, Stettiner Straße 2
3. Sporthalle Pestalozzi-Grundschule, Langstraße
4. Sporthalle Eduard-Spranger-Gymnasium, Schneiderstraße
5. Südpfalz-Stadion, Eingang Löhlfstraße

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

Unsere TrainerInnen sowie die MitarbeiterInnen der Geschäftsstelle beraten Sie gerne: Weitere Informationen zu allen Kursen können vor Ort während des jeweiligen Kurses eingeholt werden und werden in der Geschäftsstelle bereitgehalten:

- o Geschäftsstelle des SSC, Stettiner Str. 2, 76829 Landau
- o dienstags und donnerstags, 18.30-19.30 Uhr