



# Kursprogramm vom 25.04.2022 bis 24.06.2022

## Zumba®

Montags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Alesja Kühn

5 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Fitnessboxen

Montags von 20:30 Uhr - 21:30 Uhr  
in der Grundschulturnhalle Holtwick  
mit Carmen Kerkhoff

8 Einheiten  
zu je 3,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 4,- € für Nichtmitglieder

## Stressless Morning

Dienstags von 07:30 Uhr bis 08:30 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Isabell Heinrich

5 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Power Pilates

Dienstags von 08:45 Uhr bis 09:45 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Isabell Heinrich

5 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Yoga & Pilates

Dienstags von 19:10 Uhr bis 20:10 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Isabell Heinrich

5 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Fasziyoga

Dienstags von 20:15 Uhr bis 21:15 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Isabell Heinrich

5 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Indoorcycling

Mo. und Do. von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr &  
im „Studio1926“  
mit Bettina Flenker

jew. 6 Einheiten  
zu je 6,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 8,- € für Nichtmitglieder

## Power Body Workout

Mittwochs von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Claudia Radloff

8 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Bodyfitness für Männer

Mittwochs von 20:15 Uhr bis 21:15 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Helena Bodenkamp

8 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Rücken-Fit

Donnerstags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Helena Bodenkamp

8 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Outdoor-Fitness

Donnerstags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr &  
Donnerstags von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr  
mit Laura Sommer

jew. 7 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Fit im Alter

Freitags von 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Laura Sommer

6 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

## Fitness-Mix

Freitags von 9:45 Uhr bis 10:45 Uhr  
im „Studio1926“  
mit Laura Sommer

6 Einheiten  
zu je 4,- € für Vereinsmitglieder  
bzw. je 6,- € für Nichtmitglieder

Zur Anmeldung und für weitere Informationen zu unseren Breitensportangeboten kontaktieren Sie bitte Steffi Kuschel (0175 1543376), Sabine Effkemann (0157 55174789) oder Laura Sommer (0151 15307952) oder senden eine E-Mail an [breitensport@sw-holtwick.de](mailto:breitensport@sw-holtwick.de).