



SG STERN

SG STERN

BREMEN



# KURSPROGRAMM 2019

SG STERN BREMEN SPARTE FITNESS

# KURSPROGRAMM 2019

## ERLÄUTERUNG

Unser Kursprogramm findet durchgehend im ganzen Jahr statt. Einzelheiten erfahren Sie jeweils bei den genannten Kooperationspartnern telefonisch oder vor Ort.

Am Kursprogramm können grundsätzlich alle Mitarbeiter teilnehmen, für SG Stern Mitglieder ergeben sich bei den Sportkursen und anderen Veranstaltungen diverse Vergünstigungen.

Als Mitglied der Sparte Fitness ist eine Kursteilnahme pro Woche in unseren Partnerstudios in Bremen kostenfrei. Jede weitere Kursteilnahme wird mit zehn Euro berechnet.

# KURSPROGRAMM 2019

## FITNESS COMPANY CITY

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			08:30 – 09:30 Uhr Vinyasa Yoga	
				11:05 – 12:05 Uhr Rücken Fit
	16:00 – 17:00 Uhr Rückenfit			
18:00 – 19:00 Uhr Bodyforming	18:45 – 20:00 Uhr Vinyasa Yoga			
19:00 – 20:00 Uhr Zumba®		19:00 – 20:00 Uhr Pilates		
20:00 – 21:00 Uhr Sivananda Yoga				19:15 – 20:15 Uhr Zumba®

# KURSPROGRAMM 2019

## CLUB SPORTIV BREMEN NORD

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:30 – 10:30 Uhr Bodyforming		
	10:30 – 11:30 Uhr Stretch & Relax	10:30 – 11:45 Uhr Yoga		11:15 – 12:15 Uhr Stretch & Relax
			11:00 – 12:00 Uhr Pilates	
16:00 – 17:00 Uhr Nordic Walking		16:45 – 18:00 Uhr Yoga		16:00 – 17:00 Uhr Pilates
16:00 – 17:00 Uhr Pilates	18:00 – 19:00 Uhr Pilates	18:00 – 19:00 Uhr Bodyforming		18:00 – 19:00 Uhr Zumba®
18:00 – 19:00 Uhr Boot Camp				

# KURSPROGRAMM 2019

## SPORTWELT WOLTMERSHAUSEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			10:00 – 10:30 Uhr Be Balanced	
17:00 – 17:15 Uhr Bauch X Press	17:30 – 18:30 Uhr Bodyforming	17:30 – 19:00 Uhr Yoga		
17:30 – 18:30 Uhr Indoor Cycling	18:45 – 19:45 Uhr Step	18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling	17:00 – 17:15 Uhr Bauch X Press	
18:45 – 19:45 Uhr Rücken Fit			18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling	

# KURSPROGRAMM 2019

## SPORTSDOME RITTERHUDE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 11:00 Uhr Bodyforming		10:00 – 11:00 Uhr Fitness Yoga	10:00 – 11:00 Uhr Zumba®	
17:45 – 18:00 Uhr Bauch Pur				17:45 – 18:45 Uhr Indoor Cycling
18:00 – 19:00 Uhr Bodyforming	18:00 – 18:30 Uhr Bauch Pur & Stretching	18:00 – 18:45 Uhr Rücken Fit	18:00 – 18:30 Uhr Bauch Pur	
19:15 – 20:15 Uhr Indoor Cycling	19:15 – 20:15 Uhr Pilates	18:45 – 19:45 Uhr Power Fit Yoga	18:15 – 19:15 Uhr Indoor Cycling	
	19:15 – 20:15 Uhr Indoor Cycling		18:30 – 19:30 Uhr Zumba®	

# KURSPROGRAMM 2019

## ENJOY FITNESS OYTEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 10:30 Uhr Indoor Cycling	09:15 – 10:15 Uhr Bauch, Beine, Po	10:15 – 10:45 Uhr Stretching		10:00 – 10:30 Uhr Bauch Power
				17:30 – 18:30 Uhr Indoor Cycling
		18:30 – 19:30 Uhr Indoor Cycling	19:00 – 20:00 Uhr Body Workout	
20:00 – 21:00 Uhr Indoor Cycling			20:00 – 21:00 Uhr Indoor Cycling	



# KURSPROGRAMM 2019

## SPORTCENTER DASSBECK

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:00 Uhr TRX®		08:30 – 09:00 Uhr TRX®		
		10:00 – 11:00 Uhr Stretching		
12:00 – 12:45 Uhr Power Plate® Body Fit		12:00 – 12:45 Uhr Power Plate® Body Fit		12:00 – 12:45 Uhr Power Plate® Body Fit
18:15 – 19:00 Uhr Power Plate® Body Fit				
18:30 – 19:00 Uhr Sixpack	17:30 – 18:00 Uhr Rücken-Fit	17:30 – 18:00 Uhr TRX®	18:15 – 19:00 Uhr Power Plate® Body Fit	
19:00 – 19:30 Uhr TRX®		18:15 – 19:00 Uhr Power Plate® Body Fit		
19:45 – 20:30 Uhr Power Plate® Body Fit	19:00 – 20:00 Uhr Bodystyling			19:00 – 19:45 Uhr Power Plate® Body Fit
20:00 – 21:00 Uhr Cycling			20:00 – 21:00 Uhr Stretching	

# KURSPROGRAMM 2019

## OTE-BAD OSTERHOLZ

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 – 10:15 Uhr AquaFitness				09:00 – 09:45 Uhr AquaCycling	
			09:30 – 10:15 Uhr AquaFitness	10:00 – 10:45 Uhr AquaCycling	
	17:45 – 18:30 Uhr AquaFitness				
10:30 – 11:15 Uhr AquaJogging	18:30 – 19:15 Uhr AquaFitness				
17:45 – 18:30 Uhr AquaCycling					
18:35 – 19:20 Uhr AquaCycling		18:00 – 18:45 Uhr AquaJogging			
19:25 – 20:10 Uhr AquaCycling		18:45 – 19:30 Uhr AquaJogging			
20:15 – 21:00 Uhr AquaCycling			20:30 – 21:00 Uhr AquaCycling HIIT		