

Auch Outdoor-Trainingsplan für Mitglieder des Fitness-Centers steht



Nach der bedingten Öffnung des Outdoorbereiches der SVI-Sportanlagen können nunmehr auch insgesamt **11 Kurse für die Mitglieder des Fitness-Centers** im Freien angeboten werden.

Nachstehende Kurse werden **ab Montag, 18.05.2020**, auf dem Sportplatz in Melbeck stattfinden.

Die Kurse „Step-Aerobic“, „Langhantel-Workout“ und „Indoor-Cycling“ müssen leider ausfallen oder werden durch ein Alternativprogramm ersetzt.

Wir hoffen, dass bald auch wieder die Trainingsfläche im Indoorbereich sowie die Sauna genutzt werden dürfen. Der 5-Phasen-Plan der Landesregierung Niedersachsen sieht eine entsprechende Prüfung zum 25.05.2020 vor.

Aktuelles Kurs-Angebot der Fitness-Center-Abteilung ab Montag, 18.05.2020

Stand 14.05.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 10:00 Pilates		09:00 – 10:00 Wirbelsäulen- Gymnastik		
		17:00 – 18:00 Qi Gong		17:00 – 18:00 Functional Fitness
17:30 – 18:30 Yoga	17:45 – 18:30 Pilates	18:15 – 19:15 Functional Fitness		18:15 – 19:15 Ausdauer Workout
	18:40 – 19:25 Outdoor Workout	19:15 – 20:15 Ausdauer Workout	18:45 – 19:45 Whole Body Workout	
19:00 – 20:00 BBRP			19:45 – 20:30 Rückenfit	