



HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

Geschäftsstelle : Im Grünen Grunde 1 a 22335 Hamburg Fernsprecher: (040) 500 95 27
Bürozeiten Mo. + Mi 16 - 19 Uhr Die 10 -14 Uhr Internet www.hamburgersc.de
Monika Rehfeld Tel. E-Mail. Monika.Rehfeld@HamburgerSC.de

Herbstferien 16.Okt. bis 26. Oktober.17

In der ersten Ferienwoche ist kein Training in folgenden Kindergruppen, Schwimmlerner, MUKI , Mäuse und Flöhe. In der zweiten Woche findet in diesen Gruppen normal Training statt!!!

Montag 16.Okt 19 Uhr Aqua Fitness Kreativ ????

Dienstag 17. Oktober

16.00- 16.45 +18.20 –19.05 Uhr Aqua Einsteiger und Aquafitness.
Zusammen um 18.20 Uhr

16.45 - 17.30 Mäuse fällt aus

19.05 - 19.45 Uhr Aqua-Balance **Kein** Training

19.50 - 20.40 Uhr Aquatic Fitness Tief Wasser

Mittwoch 18. Oktober

18.30 - 19.15 Uhr Wassergym.

19.15 - 20.00 Uhr Rücken **Kein** Training

20.15 - 21.15 Uhr Aqua – Fitness

Donnerstag 19.Oktober

17.20 – 18.05 Uhr Muki **Kein** Training

18.05 – 18.50 Uhr Aqua 50Plus

18.50 – 19.35 Uhr Aqua Jogging und Wasserfitness zusammen

In der 2. Ferienwoche Training

Montag 23 Okt

16.00 - 18.00 Uhr Schwimmlerner

19.00 Uhr Aqua Fitness Kreativ

Dienstag 24. Oktober

16.00 - 16.45 Uhr Aqua Einsteiger

16.45 - 17.30 Uhr Mäuse

17.30 - 18.10 Uhr Flöhe

18.20 - 19.05 Uhr Aqua-Fitness

19.05 - 19.45 Uhr Aqua- Balance

19.50 - 20.40 Uhr Aquatic Fitness Tief Wasser

Mittwoch 25. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr Schwimmlerner

18.30 - 19.15 Uhr Wassergym.

19.15 - 20.00 Uhr Rücken

20.15 - 21.15 Uhr Aqua – Fitness

Donnerstag 26. Oktober

16.00 - 16.40 Uhr Enten

16.40 - 17.20 Uhr Flöhe

17.20 - 18.05 Uhr Muki

18.05 - 18.50 Uhr Aqua 50Plus

18.45 - 19.30 Uhr Aqua – Fitness und Wasserfitness zusammen

Liebe und sportliche Grüße
Monika