

# WEIHNACHTSPLAN 24/25 AEROBIC

**SSC**  
DIE SPORTIDEE

**24. Dezember 2024 - 06. Januar 2025**

Do	<b>26.12.</b>	10:30 / 11:30	<b>Weihnachts-Special</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	<b>27.12.</b>	17:00 - 17:45	<b>BBP</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	<b>27.12.</b>	18:00 - 18:45	<b>Pumping Fit</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	<b>27.12.</b>	19:00 - 19:50	<b>Zumba</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Sa	<b>28.12.</b>	10:00 - 10:50	<b>Step</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Sa	<b>28.12.</b>	11:00 - 11:45	<b>BBP</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
So	<b>29.12.</b>	10:00 - 10:45	<b>Pumping Fit</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
So	<b>29.12.</b>	11:00 - 11:30	<b>Bauch/Rücken</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	<b>30.12.</b>	17:00 - 17:45	<b>Pilates</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	<b>30.12.</b>	18:00 - 18:50	<b>Zumba</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	<b>30.12.</b>	19:00 - 19:45	<b>BBP</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	<b>31.12.</b>	10:00 / 11:00	<b>Silvester-Special</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	<b>02.01.</b>	18:00 - 18:45	<b>PowerMix</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	<b>02.01.</b>	19:00 - 19:50	<b>Zumba</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	<b>02.01.</b>	20:00 - 20:45	<b>deep work</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	<b>03.01.</b>	17:00 - 17:45	<b>BBP</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	<b>03.01.</b>	18:00 - 19:45	<b>Pumping Fit</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	<b>03.01.</b>	19:00 - 19:50	<b>Zumba</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Sa	<b>04.01.</b>	10:00 - 10:50	<b>Step</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Sa	<b>04.01.</b>	11:00 - 11:45	<b>BBP</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
So	<b>05.01.</b>	10:00 - 10:45	<b>Pumping Fit</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
So	<b>05.01.</b>	11:00 - 11:30	<b>Bauch/Rücken</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	<b>06.01.</b>	10:00 / 11:00	<b>Dreikönig-Special</b>	SSC-Studio/Aerobic-Raum



Für die Teilnahme an diesen Stunden ist die Mitgliedschaft in der Aerobic-Abteilung oder dem Fitness- und Gesundheitsstudio Voraussetzung.

**Online-Anmeldung erforderlich – buchen unter [ssc-karlsruhe.de](https://www.ssc-karlsruhe.de)**

**online  
buchen!**

**SSC Karlsruhe**  
Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe  
Telefon: 0721 / 9 67 22 - 0  
E-Mail: [team@ssc-karlsruhe.de](mailto:team@ssc-karlsruhe.de)

**Bürosprechzeiten:**  
Mo-Fr 10:00-12:00 + 15:00-17:00

[ssc-karlsruhe.de](https://www.ssc-karlsruhe.de)



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

