

# KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG	<p><b>09:30 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenfit (Senioren)</li> </ul>	<p><b>09:00 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenfit (Senioren)</li> </ul> <p><b>09:50 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul> <p><b>10:40 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenfit (Senioren)</li> </ul>	<p><b>08:30 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenfit (Senioren)</li> </ul> <p><b>09:15 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenfit für Diabetiker</li> </ul>	<p><b>09:00 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenfit (Senioren)</li> </ul> <p><b>09:45 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenfit (Senioren)</li> </ul> <p><b>10:35 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenfit (Senioren)</li> </ul>		<p><b>10:00 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout</li> </ul>
NACHMITTAG	<p><b>17:00 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul> <p><b>18:00 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul> <p><b>18:45 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thai Bo &amp; Suspension-Training</li> </ul> <p><b>19:30 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul>	<p><b>16:45 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport &amp; Spiel f. Kinder</li> </ul> <p><b>18:00 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul> <p><b>18:50 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspension-Training/ HIT-Workout (High Intensity Training, Berufstätige)</li> </ul> <p><b>19:30 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> </ul>	<p><b>17:45 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul> <p><b>18:30 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latin Dance Fitness</li> </ul> <p><b>19:30 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul> <p><b>20:15 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxen (für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis)</li> </ul>	<p><b>16:30 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport &amp; Spiel f. Kinder</li> </ul> <p><b>17:30 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul> <p><b>18:15 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul> <p><b>19:05 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton</li> </ul>	<p><b>16:15 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenworkout (Berufstätige)</li> </ul> <p><b>17:00 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstverteidigung</li> </ul> <p><b>18:00 - 19:15 Uhr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxen (für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis)</li> </ul>	