

KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG	<p>09:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 	<p>09:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) <p>09:50 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) <p>10:40 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 	<p>08:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) <p>09:15 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit für Diabetiker 	<p>09:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) <p>09:45 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) <p>10:35 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 		<p>10:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout <p>10:45 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circle-Spezial (Bauch & Rücken-Power)
NACHMITTAG	<p>17:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) <p>18:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) <p>18:45 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thai Bo & Suspension-Training <p>19:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 	<p>16:45 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport & Spiel f. Kinder <p>18:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) <p>18:45 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cardio-Spezial (effizientes HKL-Training mit Anleitung & Üb.-Prg.) <p>19:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circle-Spezial (Bauch & Rücken-Power mit Anleitung & Üb.-Prg.) <p>19:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga 	<p>17:45 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) <p>18:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latin Dance Fitness <p>18:45 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circle-Spezial (Bauch & Rücken-Power, Iron Man, mit Anleitung & Üb.-Prg.) <p>19:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) <p>20:15 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boxen (für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis) 	<p>16:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport & Spiel f. Kinder <p>17:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) <p>18:15 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) <p>19:05 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton <p>19:35 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circle-Spezial (effizientes HKL-Training, mit Anleitung & Üb.-Prg.) 	<p>16:15 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) <p>17:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstverteidigung <p>18:00 - 19:15 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boxen (für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis) <p>17:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cardio-Spezial (effizientes HKL-Training, mit Anleitung & Üb.-Prg.) <p>17:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circle-Spezial (Iron Man, mit Anleitung & Üb.-Prg.) 	