

KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG	09:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 	09:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 09:50 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 10:40 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 	Ab dem 21.02.2018: 08:15 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit für Diabetiker 09:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 09:45 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 	09:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 09:45 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren) 10:35 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit (Senioren - Sitzgruppe) 		10:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 10:45 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Circle-Spezial (Bauch & Rücken-Power mit Anleitung & Übungsprogramm)
NACHMITTAG	17:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 18:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 18:45 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Thai Bo & Suspension-Training 19:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 	16:45 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Sport & Spiel f. Kinder 18:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 18:45 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 19:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Yoga 	17:45 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 18:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Latin Dance Fitness 18:45 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung in das Geräte- oder Circle-Training (Anmeldung erforderlich) 19:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 20:15 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Boxen (für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis) 	16:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Sport & Spiel f. Kinder 17:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 18:15 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 19:05 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Badminton <ul style="list-style-type: none"> • Cardio-Spezial (effizientes HKL-Training, mit Anleitung & Übungsprogramm) 19:35 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Circle-Spezial (Bauch & Rücken-Power mit Anleitung & Übungsprogramm) 	16:15 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Rückenworkout (Berufstätige) 17:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Selbstverteidigung 18:00 - 19:15 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Boxen (für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis) 17:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Cardio-Spezial (effizientes HKL-Training, mit Anleitung & Üb.-Prg.) 17:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Circle-Spezial (Iron Man, mit Anleitung & Übungsprogramm) 	