

KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG	09:30 Uhr • Rückenfit (Senioren)	09:00 Uhr • Rückenfit (Senioren) 09:50 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 10:40 Uhr • Rückenfit (Senioren)	08:15 Uhr • Rückenfit f. Diabetiker 09:05 Uhr • Rückenfit (Senioren) 09:55 Uhr • Rückenfit (Senioren)	09:00 Uhr • Rückenfit (Senioren) 09:50 Uhr • Rückenfit (Senioren) 10:40 Uhr • Rückenfit (Senioren - Sitzgruppe)		10:00 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige)
	NACHMITTAG	17:00 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 18:00 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 18:45 Uhr • Thai Bo & Suspension-Training 19:30 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige)	16:45 Uhr • Sport & Spiel f. Kinder 18:00 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 18:55 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 19:45 Uhr • Yoga	17:45 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 18:30 Uhr • Latin Dance Fitness 18:45 Uhr • Einweisung Geräte- oder Circle-Training (Anmeldung erforderlich) 19:30 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige)	16:30 Uhr • Rehasport f. Kinder 17:30 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 18:20 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 19:15 Uhr • Cool Down (Berufstätige)	16:45 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 17:30 bis 19:00 Uhr • Badminton • Circle (mit Anleitung & Übungsprg.)
		18:00 bis 20:00 Uhr • Sauna		18:30 bis 20:30 Uhr • Sauna		17:00 bis 19:00 Uhr • Sauna