

# KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



|            | MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   | SAMSTAG   |
|------------|---|---|---|---|---|---|
| VORMITTAG  | <b>09:30 Uhr</b><br>• Rückenfit (Senioren)  | <b>09:00 Uhr</b><br>• Rückenfit (Senioren)<br><br><b>09:50 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>10:40 Uhr</b><br>• Rückenfit (Senioren)  | Ab dem 21.02.2018:<br><br><b>08:15 Uhr</b><br>• Rückenfit für Diabetiker<br><br><b>09:00 Uhr</b><br>• Rückenfit (Senioren)<br><br><b>09:45 Uhr</b><br>• Rückenfit (Senioren)  | <b>09:00 Uhr</b><br>• Rückenfit (Senioren)<br><br><b>09:45 Uhr</b><br>• Rückenfit (Senioren)<br><br><b>10:35 Uhr</b><br>• Rückenfit (Senioren)  |   | <b>10:00 Uhr</b><br>• Rückenworkout<br><br><b>10:45 Uhr</b><br>• Circle-Spezial (Bauch & Rücken-Power mit Anleitung & Übungsprogramm) |
| NACHMITTAG | <b>17:00 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>18:00 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>18:45 Uhr</b><br>• Thai Bo & Suspension-Training<br><br><b>19:30 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige) | <b>16:45 Uhr</b><br>• Sport & Spiel f. Kinder<br><br><b>18:00 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>18:45 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>19:30 Uhr</b><br>• Yoga | <b>17:45 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>18:30 Uhr</b><br>• Latin Dance Fitness<br><br><b>18:45 Uhr</b><br>• Einweisung in das Geräte- oder Circle-Training (Anmeldung erforderlich)<br><br><b>19:30 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>20:15 Uhr</b><br>• Boxen (für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis) | <b>16:30 Uhr</b><br>• Sport & Spiel f. Kinder<br><br><b>17:30 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>18:15 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>19:05 Uhr</b><br>• Badminton<br><br>• Cardio-Spezial (effizientes HKL-Training, mit Anleitung & Übungsprogramm)<br><br><b>19:35 Uhr</b><br>• Circle-Spezial (Bauch & Rücken-Power mit Anleitung & Übungsprogramm) | <b>16:15 Uhr</b><br>• Rückenworkout (Berufstätige)<br><br><b>17:00 Uhr</b><br>• Selbstverteidigung<br><br><b>18:00 - 19:15 Uhr</b><br>• Boxen (für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis)<br><br><b>17:00 Uhr</b><br>• Cardio-Spezial (effizientes HKL-Training, mit Anleitung & Üb.-Prg.)<br><br><b>17:30 Uhr</b><br>• Circle-Spezial (Iron Man, mit Anleitung & Übungsprogramm) |   |