

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 für 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 mit Gerät* (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 in das Geräte- oder Circle-Training (Anmeldung erforderlich) 19:30 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige)	16:15 Uhr • Rehasport f. Kinder 17:35 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 18:25 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 19:15 Uhr • Cool Down** (Berufstätige) 20:15 Uhr • Badminton • Circle-Spezial (Bauch & Rücken-Power mit Anleitung & Übungsprogramm)	16:15 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 17:15 Uhr • Bodyfit* (Berufstätige) 18:00 Uhr • Badminton • Circle-Spezial (Iron Man, mit Anleitung & Übungsprogramm)	* Ganzkörpertraining mit wöchentlich wechselnden Geräten: Woche 1 • Step Woche 2 • Ball-Mix Woche 3 • Balance-Step Woche 4 • Tube & Theraband Woche 5 • Ballkissen Woche 6 • Mini-Tramp Woche 7 • Stab & Flexi-Bar Woche 8 • Pezziball