

# KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



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