

KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG	09:15 Uhr Öffnung 09:30 Uhr • Rückenfit (Senioren)	08:45 Uhr Öffnung 09:00 Uhr • Rückenfit (Senioren) 10:00 Uhr • Bodyfit (Berufstätige) 11:00 Uhr • Rückenfit (Senioren)	08:45 Uhr Öffnung 09:00 Uhr • Rückenfit (Senioren) 10:00 Uhr • Rückenfit (Senioren) 11:00 Uhr • Rückenfit (Senioren)	08:45 Uhr Öffnung 09:00 Uhr • Rückenfit (Senioren) 10:00 Uhr • Rückenfit (Senioren) 11:00 Uhr • Rückenfit (Senioren)		
	NACHMITTAG	16:45 Uhr Öffnung 17:00 Uhr • Bodyfit (Berufstätige) <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> 17:50 Uhr • Thai-Bo (Berufstätige) 19:00 Uhr • Bodyfit (Berufstätige) <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> 18:15 Uhr • Thai-Bo (Berufstätige) 19:15 Uhr • Bodyfit (Berufstätige)	16:30 Uhr Öffnung 16:45 Uhr • Sport & Spiel für Kinder 18:00 Uhr • Bodyfit (Berufstätige) 19:00 Uhr • Sling Bodyfit (Berufstätige)	17:15 Uhr Öffnung 17:30 Uhr • Bodyfit (Berufstätige) 18:15 Uhr • Latin Dance Fitness • Einweisung Geräte- oder Circle-Training (ab 14 J. - Anmeldung erforderlich) 19:15 Uhr • Bodyfit (Berufstätige)	15:45 Uhr Öffnung 16:00 Uhr • Sport & Spiel für Kinder 17:00 Uhr • Bodyfit (Berufstätige) 18:00 Uhr • Bodyfit (Berufstätige) 19:00 Uhr • Yoga	16:30 Uhr Öffnung 16:45 Uhr • Bodyfit (Berufstätige) 17:30 bis 18:30 Uhr • Badminton
Stand: 04/2022						<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>Ganzkörpertraining mit wöchentlich wechselnden Geräten:</p> <p>Woche 1 • Mini-Tramp + Theraband</p> <p>Woche 2 • Pezziball + Hantel</p> <p>Woche 3 • Flexibar + Gewichtsstange</p> <p>Woche 4 • Step + Schwunghantel</p> <p>Woche 5 • Tubemix + Faszienrolle</p> <p>Woche 6 • Dipbarren + Ballkissen</p> <p>Woche 7 • Balancestep + Pilatesring</p> <p>Woche 8 • Ballmix + Igelball</p> </div>

aktuell

ab 01.05.2022