

Sommerplan

vom 11.7. bis 27.8.2022

- **Schwimmbhallenschließung**
- 16. 7. bis 27. 8. 2022

- **Sommerpause (kein Übungsbetrieb) vom 1. 8. bis 6. 8. 2022**
- **Anmeldungen telefonisch unter 0341-2535043 möglich**

Vormittag

Sportzentrum Höltystraße

- | | |
|-------------------|----------------------------------------|
| Montag | (09:15 Uhr Öffnung) |
| • Rückenfit | 09:30 - 10:15 Uhr |
| • Fitness | 09:15 - 10:30 Uhr |
| Dienstag | (08:45 Uhr Öffnung) |
| • Rückenfit | 09:00 - 09:45 Uhr
10:00 - 10:45 Uhr |
| • Fitness | 09:00 - 11:00 Uhr |
| Mittwoch | (08:45 Uhr Öffnung) |
| • Rückenfit | 09:00 - 09:45 Uhr
10:00 - 10:45 Uhr |
| • Fitness | 09:00 - 11:00 Uhr |
| Donnerstag | (08:45 Uhr Öffnung) |
| • Rückenfit | 09:00 - 09:45 Uhr
10:00 - 10:45 Uhr |
| • Fitness | 09:00 - 11:00 Uhr |

Nachmittag

Sportzentrum Höltystraße

- | | |
|------------------------------|----------------------------------------|
| Montag | (17:15 Uhr Öffnung) |
| • Bodyfit | 17:30 - 18:15 Uhr
19:00 - 19:45 Uhr |
| • Fitness /
mit Anleitung | 17:30 - 19:45 Uhr
18:20 - 18:55 Uhr |
| Dienstag | (17:45 Uhr Öffnung) |
| • Bodyfit | 18:00 - 18:45 Uhr
19:00 - 19:45 Uhr |
| • Fitness | 17:45 - 19:45 Uhr |
| Mittwoch | (17:15 Uhr Öffnung) |
| • Bodyfit | 17:30 - 18:15 Uhr |
| • Latin-Dance | 18:15 - 19:15 Uhr |
| • Bodyfit | 19:15 - 20:30 Uhr |
| • Fitness /
mit Anleitung | 17:15 - 20:30 Uhr
18:20 - 19:10 Uhr |
| Donnerstag | (16:45 Uhr Öffnung) |
| • Bodyfit | 18:00 - 18:45 Uhr |
| • Fitness /
mit Anleitung | 16:45 - 18:45 Uhr
16:40 - 17:55 Uhr |
| Freitag | (16:30 Uhr Öffnung) |
| • Bodyfit | 16:45 - 17:30 Uhr |
| • Fam.-Badminton | 17:30 - 18:30 Uhr |
| • Fitness /
mit Anleitung | 16:30 - 18:30 Uhr
17:30 - 18:30 Uhr |

"bit mit uns...
...an Land und im Wasser"

LESPORT
e.V.



*Wir wünschen
 euch schöne
 und erholsame
 Sommertage!*