

# KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>VORMITTAG</b>	09:15 Uhr Öffnung  <b>09:30 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)	08:45 Uhr Öffnung  <b>09:00 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)  <b>10:00 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>11:00 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)	08:45 Uhr Öffnung  <b>09:00 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)  <b>10:00 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)  <b>11:00 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)	08:45 Uhr Öffnung  <b>09:00 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)  <b>10:00 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)  <b>11:00 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)		
	<b>NACHMITTAG</b>	16:45 Uhr Öffnung  <b>17:00 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>18:15 Uhr</b> • Thai-Bo (Berufstätige) • Mini-Fit mit Sling-Power (Berufstätige)  <b>19:30 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)	16:30 Uhr Öffnung  <b>16:45 Uhr</b> • Sport & Spiel für Kinder  <b>17:50 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>18:45 Uhr</b> • Mini-Fit mit Sling Balance (Berufstätige)	17:15 Uhr Öffnung  <b>17:30 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>18:15 Uhr</b> • Latin Dance Fitness • Einweisung Geräte- oder Circle-Training (ab 14 J. - Anmeldung erforderlich)  <b>19:30 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)	15:45 Uhr Öffnung  <b>16:00 Uhr</b> • Sport & Spiel für Kinder  <b>17:15 Uhr</b> • Einweisung Geräte-Training (ab 14 J. - Anmeldung erforderlich)  <b>18:00 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>19:00 Uhr</b> • Yoga	16:30 Uhr Öffnung  <b>16:45 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>17:40 bis 18:40 Uhr</b> • Badminton

Stand: 04/2023