

# Sommerplan

## vom 3. 7. bis 25. 8. 2023

• **Schwimmbhallenschließung**  
- 8. 7. bis 19. 8. 2023

• **Sommerpause (kein Übungsbetrieb) vom 24. 7. bis 4. 8. 2023**  
• **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  
11:00 - 11:45 Uhr
- Fitness 09:00 - 12:00 Uhr

**Mittwoch** (08:45 Uhr Öffnung)

- Rückenfit 09:00 - 09:45 Uhr  
10:00 - 10:45 Uhr  
11:00 - 11:45 Uhr
- Fitness 09:00 - 12:00 Uhr

**Donnerstag** (08:45 Uhr Öffnung)

- Rückenfit 09:00 - 09:45 Uhr  
10:00 - 10:45 Uhr  
11:00 - 11:45 Uhr
- Fitness 09:00 - 12:00 Uhr

### Nachmittag

#### Sportzentrum Höltystraße

**Montag** (17:15 Uhr Öffnung)

- Bodyfit 17:30 - 18:15 Uhr  
19:00 - 19:45 Uhr
- Fitness 17:15 - 20:00 Uhr

**Dienstag** (17:30 Uhr Öffnung)

- Bodyfit 17:45 - 18:30 Uhr
- Fitness / 17:30 - 19:30 Uhr

**Mittwoch** (17:45 Uhr Öffnung)

- Bodyfit 18:00 - 18:45 Uhr  
19:00 - 19:45 Uhr
- Fitness 17:45 - 20:00 Uhr

**Donnerstag** (17:45 Uhr Öffnung)

- Bodyfit 18:00 - 18:45 Uhr
- Fitness / 17:45 - 20:00 Uhr  
mit Anleitung 19:00 - 20:00 Uhr

**Freitag** (16:30 Uhr Öffnung)

- Bodyfit 16:45 - 17:30 Uhr
- Fam.-Badminton 17:30 - 18:30 Uhr
- Fitness / 16:30 - 18:30 Uhr  
mit Anleitung 17:45 - 18:30 Uhr

Wir wünschen  
euch schöne  
und erholsame  
Sommertage!

**LESPORT**  
e.v.

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

