KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VORMITTAG	08:30 Uhr Öffnung **08:45 Uhr** • Rückenfit (Senioren) **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-Sitzgruppe (Senioren)	
NACHMITTAG	16:45 Uhr Öffnung **17:00 Uhr** • Bodyfit (Berufstätige) **18:15 Uhr** • Thai-Bo (Berufstätige) • Mini-Fit mit Sling-Power (Berufstätige) **19:30 Uhr** • Bodyfit (Berufstätige)	15:30 Uhr Öffnung **15:45 Uhr** • Sport & Spiel für Kinder **16:45 Uhr** • Sport & Spiel für Kinder **17:50 Uhr** • Bodyfit (Berufstätige) **18:45 Uhr** • Mini-Fit mit Sling Balance (Berufstätige)	17:30 Uhr Öffnung **17:45 Uhr** • Bodyfit (Berufstätige) **18:30 Uhr** • Latin Dance Fitness • Einweisung Geräte- oder Circle-Training (ab 14 J. - Anmeldung erforderlich) **19:30 Uhr** • Bodyfit (Berufstätige)	15:45 Uhr Öffnung **16:00 Uhr** • Sport & Spiel für Kinder **17:00 Uhr** • Einweisung Geräte-Training (ab 14 J. - Anmeldung erforderlich) **18:00 Uhr** • Bodyfit (Berufstätige) **19:00 Uhr** • Entspannungs-workout (Körperwahrnehmung mit Elementen aus Yoga, Pilates u.v.m.)	16:30 Uhr Öffnung **16:45 Uhr** • Bodyfit (Berufstätige) **17:40 bis 18:40 Uhr** • Badminton

Stand: 04/2025

Ganzkörpertraining mit wöchentlich wechselnden Geräten:

Woche 1
- Mini-Tramp + Theraband

Woche 2
- Pezziball + Hantel

Woche 3
- Flexibar + Gewichtsstange

Woche 4
- Step + Schwunghantel

Woche 5
- Tubemix + Faszienrolle

Woche 6
- Dipbarren + Ballkissen

Woche 7
- Balancestep + Pilatesring

Woche 8
- Ballmix + Igelball