

# KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>VORMITTAG</b>	08:30 Uhr Öffnung  <b>08:45 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)  <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-Sitzgruppe (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)	15:30 Uhr Öffnung  <b>15:45 Uhr</b> • Sport & Spiel für Kinder 11  <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)	17:30 Uhr Öffnung  <b>17:45 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>18:30 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> • Entspannungsworkout (Körperwahrnehmung mit Elementen aus Yoga, Pilates u.v.m.)	16:30 Uhr Öffnung  <b>16:45 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>17:40 bis 18:40 Uhr</b> • Badminton

**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

Stand: 05/2024