

# KURSPLAN - Sportzentrum Höltystraße



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>VORMITTAG</b>	08:30 Uhr Öffnung  <b>08:45 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)  <b>09:30 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)	08:15 Uhr Öffnung  <b>08:30 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)  <b>09:30 Uhr</b> • Rückenfit (Senioren)  <b>10:30 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>11:30 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>16:45 Uhr</b> • Sport & Spiel für Kinder  <b>17:45 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>18:35 Uhr</b> • Sling Balance (Körperwahrnehmung mit Dehnung und Entspannung)  <b>19:15 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)	17:30 Uhr Öffnung  <b>17:45 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>18:30 Uhr</b> • Dance Fitness • Einweisung Geräte- oder Circle-Training (ab 14 J. - Anmeldung erforderlich)  <b>19:30 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)	16:30 Uhr Öffnung  <b>17:00 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>18:00 Uhr</b> • Bodyfit (Berufstätige)  <b>19:00 Uhr</b> • Entspannungsworkout (Körperwahrnehmung mit Elementen aus Yoga, Pilates u.v.m.)

**Ganzkörpertraining mit wöchentlich wechselnden Geräten:**

- Woche 1**
  - Mini-Tramp + Sandbälle
- Woche 2**
  - Flexibar + Gewichtsstange
- Woche 3**
  - Step + Schwunghantel
- Woche 4**
  - Theraband + Ballkissen
- Woche 5**
  - Pezziball + Hantel / Brasils
- Woche 6**
  - Medizinball + Igelball
- Woche 7**
  - Balancestep + Pilatesring
- Woche 8**
  - Dipbarren + Ballkissen
- Woche 9**
  - Tubemix + Faszienrolle