SV HU SPORTLAND
Fitness- und Gesundheitsstudio

Rehakursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates & Rücken/Rita 8.30 – 9.30 Uhr Sportland	**Fit ab 50/Silke** 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	**Aerobic Light/Silke** 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	**Bleib Fit /** 8:00-8:45 **Aktiv 70+ /** 9:00-9:45 **Joachim** / Kirche Rhen		**Herzsport/Team** 8.15 – 9.15 Uhr Grundschule Rhen
Yoga/Kerstin 9.45 – 11.00 Uhr Sportland	**Sport nach Krebs/Carina** 9.45 – 10.30 Uhr Sportland		**Orthofit/Maike** 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	**Rückenfit/Maike** 9.00 – 9.45 Uhr Sportland	**Herzsport/Team** 9.45 – 10.45 Uhr Grundschule Rhen
Aktiv 70+/Rita 10.00 – 10.45 Uhr MZH Sportland	**Orthofit/Annett** 9.45 – 10.30 Uhr MZH Sportland		**Rückenfit/Maike** 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	**Aktiv 70+/Maike** 10.00 – 10.45 Uhr Sportland	**Starker Rücken/Team** 10.15 – 11.00 Uhr Sportland
Bleib fit/Orthofit/Rita 11.00 – 11.45 Uhr MZH Sportland	**Lungensport/Annett** 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	**Orthofit/Maike** 11.30 – 12.15 Uhr MZH Sportland	**Yoga/Kerstin** 10.30 – 11.45 Uhr Entspannungsraum		
	Rückenfit/Annett 11.45 – 12.30 Uhr Sportland		**Lungensport/Silke** 10.45 – 11.30 Uhr Sportland		
			Orthofit/Kerstin 12.00 – 12.45 Uhr Sportland		
	Hockergymnastik/Joachim 14.30 - 15.15 Uhr Sportland	**Sport nach Krebs/Silke** 17.15 – 18.15 Uhr Sportland			
Lungensport/Johanna 17.15 – 18.00 Uhr Sportland		**Herzsport/Silke** 18.30 – 19.30 Uhr Olzeborch kleine Halle	**Starker Rücken/Annett** 16.45 – 17.30 Uhr Entspannungsraum	**Orthofit/Rolf** 17.15 – 18.15 Uhr Sportland	
		Pilates/Rita 18.30 – 19.30 Uhr Sportland	**BBP-Rücken/Annett** 17.45 - 18.30 Uhr Sportland		
Starker Rücken/Carina 19.15 – 20.00 Sportland	**Starker Rücken/Silke** 20.15 – 21.00 Uhr Sportland	**Herzsport/Johanna** 18.00 – 19.15 Grundschule Rhen			

Anmeldungen und weitere Infos im Sportland unter Tel. 04193 - 94287 oder unter www.sv-hu.de