

Kursplan im Sportland

MONTAG
8.45 - 9.45 Rückenfit
9.45 - 10.45 Salsation
11.00 - 12.00 Langhanteltraining
17.15 - 18.15 Lungensport & Diabetes
18.15 - 19.15 Zumba
19.15 - 20.00 Indoor Cycle X-Press
20.00 - 21.00 Starker Rücken

DIENSTAG
8.45 - 10.00 Fit ab 50
10.00 - 11.00 Osteoporose
11.00 - 12.00 Sport nach Krebs
12.00 - 13.00 Lungensport & Diabetes
14.30 - 15.30 Sport für Hochaltrige
16.00 - 17.00 Bewegungsgruppe Demenz
18.15 - 19.15 Langhanteltraining
19.15 - 20.15 Jumping Workout
20.15 - 21.15 Rückenschule

MITTWOCH
8.45 - 9.45 Aerobic Light
9.45 - 10.45 Morning-Workout
10.45 - 11.45 Indoor Cycle
11.45 - 12.45 Ortho Fit
14.00 - 15.00 Bleib Fit
19.30 - 20.30 Energy Cycle

DONNERSTAG
8.45 - 10:00 Ortho Fit
10.00 - 11.00 Rückenschule
11.00 - 12.00 Lungensport & Diabetes
12.00 - 13.00 Ortho Fit
17.15 - 18.15 Sport nach Krebs
18.30 - 19.30 Zumba
19.30 - 20.30 Strong by Zumba

FREITAG
8.45 - 9.45 Rückenfit
9.45 - 10.45 BBP Workout
10.45 - 11.45 Indoor Cycle
17.30 - 18.30 Ortho Fit
18.30 - 19.30 Disco Cycle

SAMSTAG
10.15 - 11.15 Starker Rücken
11.15 - 12.15 Starker Rücken

SONNTAG
10.30 - 11.30 Indoor Cycle
11.30 - 12.30 Ski-Fit

**SICH BEWEGEN
UNS BEWEGEN
WIR BEWEGEN HENSTEDT-
ULZBURG**



Als einer von Schleswig Holsteins größten Sportvereinen sind wir DER Dienstleister für Sport und Gesundheit in Henstedt-Ulzburg und Umgebung.

Aktuell bieten wir unter dem Dach des SVHU ein umfangreiches Angebot aus den Bereichen Gesundheits-, Breiten-, und Leistungssport, das von rund 5.500 Mitgliedern regelmäßig genutzt wird.

WIR BEWEGEN HENSTEDT-ULZBURG

Öffnungszeiten SVHU Sportland

Mo - Fr: 8.30 - 22.00 Uhr
Sa + So: 10.00 - 17.00 Uhr

Olivastr. 2
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel.: 04193/94287
info@sv-hu.de
www.sv-hu.de

KURSE IM SPORTLAND

In unserem großen Kursraum mit gelenkschonendem Schwingboden bieten wir ein abwechslungsreiches Fitness- und Gesundheitsprogramm an. Qualifizierte Trainer führen hier ein vielfältiges Angebot nach modernsten Trainingsmethoden durch.

MEHR ANGEBOTE

Bei unterschiedlichsten Intensitätsstufen ist auch für Sie das Richtige dabei. Wir laden Sie herzlich zu einer kostenlosen Probestunde ein.

**DEN AKTUELLEN KURSPLAN HABEN SIE SCHON
IN DER HAND!**

**JETZT PROBESTUNDE SICHERN & MITGLIED
WERDEN**



KURSPLAN

SPORTLAND