

Sportland Kursplan ab 01.09.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rücken mit Pilates/Rita 8.45 – 9.45 Uhr Sportland	Fit ab 50/Silke 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Aerobic Light/Silke 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Orthofit/Maike 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Power Pur/Johanna 8.45 – 9.30 Uhr Sportland		
Yoga/Kerstin 9.00 – 10.15 Uhr Entspannungsraum	Sport nach Krebs/Christin 9.45 – 10.30 Uhr Sportland		Rückenfit/Maike 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	Faszien&Stretch/Johanna 9.45 – 10.15 Uhr Sportland		
Aktiv 70+/Rita 10.00 – 10.45 Uhr Sportland	Orthofit/Joerg 9.45 – 10.30 Uhr MZH Sportland	Cycling/ freies Training 10.15 – 11.15 Uhr Sportland	Yoga/Kerstin 10.30 – 11.45 Uhr Entspannungsraum	Rückenfit/Maike 9.00 – 9.45 Uhr MZH Sportland	Starker Rücken/Team 10.15 – 11.00 Uhr Sportland	Radspottreff 10.00 Uhr Sportland
Bleib fit/Rita 11.00 – 11.45 Uhr Sportland	Lungensport/ Joerg 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	Orthofit/Maike 11.30 – 12.15 Uhr Sportland	Lungensport/Silke 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	Aktiv 70+/Maike 10.00 – 10.45 Uhr MZH Sportland		
	Rückenfit/ Joerg 11.45 – 12.30 Uhr Sportland		Orthofit/Kerstin 12.00 – 12.45 Uhr Sportland	Sitz Yoga/Anja 10.30 – 11.30 Uhr Sportland		
	Hockerymnastik/Joachim 14.30 -15.15 Uhr Sportland	Bleib Fit/Maike 14.30 – 15.30 Uhr Sportland	Ballett (3-5 J.) / Alina 14.30 – 15.15 Uhr Sportland	Orthofit/Anja 11:45 – 12:30 Uhr Sportland		
			Ballett (5-7 J.) / Alina 15.20 – 16.05 Uhr Sportland	Streetchdance (6-9 J.) / Linda 14.15 – 15.15 Uhr Sportland		
			Ballett (ab 8 J.) / Alina 16.10 – 16.55 Uhr Sportland	Streetchdance (10-13 J.) / Linda 15.15 – 16.15 Uhr Sportland		
Lungensport/Johanna 17.15 – 18.00 Uhr Sportland	Langhanteltraining/Dani 18.00 – 18.45 Uhr Sportland	Sport nach Krebs/Silke 17.15 – 18.00 Uhr Sportland	Starker Rücken/Marco 17.00 – 17.45 Uhr Sportland	Streetchdance (14-18 J.) / Linda 16.15 – 17.15 Uhr Sportland		
Step Workout/Marleen 18.15 – 19.00 Uhr Sportland	Jump Fitness/Dani 19.00 – 20.00 Uhr Sportland	Power im Park/Rolf 18.30 – 19.30 Uhr Outdoor	BBP Rücken/Marco 17.45 – 18.30 Uhr Sportland	Ortho Intense/Joerg 17.15 – 18.15 Uhr Sportland		
BBP Rücken/Johanna 19.15 – 20.00 Uhr Sportland	Yoga/Kerstin 19.00 – 20.15 Uhr Entspannungsraum	Pilates/Rita 18.30 – 19.30 Uhr Sportland	Zumba/Vanessa 18.35 – 19.35 Uhr Sportland	Tanztreff / freies Training 18.15 Uhr – 19.30 Uhr Sportland		
Rückenfit/Maike 20.15 - 21.15 Uhr Sportland	Starker Rücken/Silke 20.15 – 21.15 Uhr Sportland	Cycling/Johanna 19.45 – 20.45 Uhr Sportland	Power Yoga/Johanna 19.45 – 21.00 Uhr Sportland			