

## Sportland Kursplan ab 01.11.2024

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