

Sportland Kursplan 21.06. – 27.06.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückenfit/Rita 8.45 – 9.30 Uhr „Bei Inge“ Henstedt	Fit ab 50/Silke 8.45 – 9.30 Uhr MZH/Outdoor	Aerobic Light/Silke 9.30 – 10.15 Uhr MZH/Outdoor	Rückenfit/Rita 9.00 – 9.45 Uhr „Bei Inge“ Henstedt			
Yoga/Kerstin 9.30 – 10.30 Uhr RdE/Outdoor	Fit ab 50/Annett 8.45 – 9.30 Uhr RdE/Outdoor	Indoor Cycling Johanna 10.30 – 11.30 Uhr MZH	Orthofit/Kerstin 9.15 – 10.00 Uhr Outdoor	Rückenfit/Rita 9.30 – 10.15 Uhr MZH/Outdoor		Radsporttreff Team 10.00 Uhr Outdoor
Aktiv 70+/Rita 9.45 – 10.30 Uhr „Bei Inge“ Henstedt	Orthofit/Annett 9.45 – 10.30 Uhr MZH/Outdoor		Fit ab 50/Rita 10.00 – 10.45 Uhr „Bei Inge“ Henstedt	BBP/Rita 10.30 – 11.15 Uhr MZH/Outdoor	Starker Rücken/Johanna 10.15 – 11.00 Uhr MZH/Outdoor	Indoor Cycling/Finja 10.30 – 11.30 Uhr MZH
Bleib fit/Orthofit/Rita 10.45 – 11.30 Uhr „Bei Inge“ Henstedt	Lungensport/Annett 10.45 – 11.30 Uhr MZH/Outdoor	Orthofit/Annett 11.00 – 11.45 Uhr Outdoor	Yoga / Kerstin 10.15 – 11.15 Uhr RdE/Outdoor			Workout/Finja 11.45 – 12.30 Uhr MZH/Outdoor
BBP/Kerstin 10.45 – 11.30 Uhr MZH/Outdoor	Hockergymnastik/Andrea 14.30 -15.15 Uhr MZH		Lungensport/Andrea 11.00 – 11.45 Uhr MZH/Outdoor			
Sitz Yoga/Andrea 16.30 – 17.15 Uhr MZH	Pilates für Einsteiger Rita 17.30 – 18.30 Uhr RdE/Outdoor		Starker Rücken/Annett 17.00 – 17.45 Uhr Outdoor	Orthofit/Rolf 17.00 – 17.45 Uhr MZH/Outdoor		
Lungensport/Andrea 17.30 – 18.15 Uhr MZH			Sport nach Krebs/Silke 17.15 – 18.00 Uhr „Bei Inge“ Henstedt			
	Langhanteltraining/Dani 18.00 – 18.45 Uhr MZH	Power im Park/Rolf 18.30 – 19.15 Uhr Outdoor	Zumba/Vanessa 17.30 – 18.15 Uhr MZH			
	Workout/Johanna 19.00 – 19.45 Uhr Outdoor	Pilates/Rita 18.30 – 19.30 Uhr RdE/Outdoor	Starker Rücken/Annett 18.00 – 18.45 Uhr Outdoor			
Zen Gymnastik/Andrea 18.30 – 19.45 Uhr MZH	Jumpfitness/Dani 19.00 – 19.45 Uhr MZH	Indoor Cycle/Ines 19.30 – 20.30 Uhr MZH	Power Yoga/Jerome 19.00 – 20.30 Uhr RdE/Outdoor			
Starker Rücken/Johanna 20.00 – 20.45 Uhr MZH/Outdoor	Starker Rücken/Silke 19.30 – 20.15 Uhr „Bei Inge“ Henstedt	Yoga/Jerome 19.45 – 21.15 Uhr RdE/Outdoor				