

Sportland Kursplan 14.06. – 20.06.2021

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			
Orthofit/Kerstin 9.30 – 10.15 Uhr Outdoor	Orthofit/Annett 9.45 – 10.30 Uhr MZH/Outdoor	Indoor Cycling/Johanna 10.30 – 11.15 Uhr MZH	Yoga / Kerstin 9.30 – 10.30 Uhr MZH/Outdoor	Rückenfit / Rita 9.30 – 10.15 Uhr Outdoor		Radspporttreff Team 10.00 Uhr Outdoor
Yoga/Kerstin 10.30 – 11.30 Uhr MZH/Outdoor	Lungensport/Annett 10.45 – 11.30 Uhr MZH/Outdoor		Fit ab 50/Rita 10.00 – 10.45 Uhr „Bei Inge“ Henstedt	BBP/Rita 10.30 – 11.15 Uhr Outdoor	Starker Rücken/Johanna 10.15 – 11.00 Uhr MZH/Outdoor	Indoor Cycling/Finja 10.30 – 11.30 Uhr MZH
Aktiv 70+/Rita 9.45 – 10.30 Uhr „Bei Inge“ Henstedt		Orthofit/Annett 11.00 – 11.45 Uhr Outdoor	Lungensport/Andrea 11.00 – 11.45 Uhr MZH/Outdoor			Workout/Finja 11.45 – 12.30 Uhr MZH/Outdoor
Bleib fit/Orthofit/Rita 10.45 – 11.30 Uhr „Bei Inge“ Henstedt	Pilates für Einsteiger Rita 17.30 – 18.30 Uhr RdE/Outdoor		Sport nach Krebs/Silke 17.15 – 18.00 Uhr „Bei Inge“ Henstedt			
	Power im Park/Carina 18.00 – 18.45 Uhr Outdoor	Power im Park/Rolf 18.30 – 19.15 Uhr MZH/Outdoor	Starker Rücken/Annett 17.00 – 17.45 Uhr Outdoor	Orthofit/Rolf 17.00 – 17.45 Uhr MZH/Outdoor		
Zen Gymnastik/Andrea 18.30 – 19.30 Uhr Online	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	Entspannung/Kristof 18.30 – 19.30 Uhr Online		
Starker Rücken/Johanna 19.00 – 19.45 Uhr Outdoor	Starker Rücken/Silke 19.30 – 20.15 Uhr „Bei Inge“ Henstedt	Hatha Yoga/Jerome 19.45 – 21.15 Uhr RdE/Outdoor	Power Yoga/Jerome 19.00 – 20.30 Uhr RdE/Outdoor			

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