

Sportland Kursplan 26.7. – 01.08.21

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückenfit/Rita 8.45 – 9.30 Uhr Tennishalle/Outdoor	Fit ab 50/Silke 8.45 – 9.30 Uhr Sportland/Outdoor	Aerobic Light/Johanna 9.30 – 10.15 Uhr Sportland/Outdoor	Orthofit/Maike 8.45 – 9.30 Uhr Sportland/Outdoor			
Yoga/Kerstin 9.30 – 10.30 Uhr Entsp.raum/Outdoor	Fit ab 50/Annett 8.45 – 9.30 Uhr Entsp.raum /Outdoor	Indoor Cycle/Johanna 10.30 – 11.30 Uhr Sportland	Rückenfit/Maike 9.45 – 10.30 Uhr Sportland/Outdoor	Rückenfit/Maike 9.00 – 9.45 Uhr Sportland/Outdoor		Radsporttreff/Team 10.00 Uhr Outdoor
Aktiv 70+/Rita 9.45 – 10.30 Uhr Tennishalle/Outdoor	Orthofit/Annett 9.45 – 10.30 Uhr Sportland/Outdoor		Yoga/Jerome 10.30 – 11.45 Uhr Entsp.raum /Outdoor	Rückenfit/Maike 10.00 – 10.45 Uhr Sportland/Outdoor	Starker Rücken/Johanna 10.15 – 11.00 Uhr Sportland/Outdoor	Indoor Cycling 10.30 – 11.30 Uhr Sportland
Bleib fit/Rita 10.45 – 11.30 Uhr Tennishalle/Outdoor	Lungensport/Annett 10.45 – 11.30 Uhr Sportland/Outdoor	Orthofit/Maike 11.30 – 12.15 Uhr Sportland/Outdoor	Lungensport/Andrea 10.45 – 11.30 Uhr Sportland/Outdoor			Workout 11.45 – 12.30 Uhr Sportland/Outdoor
BBP/Kerstin 10.45 – 11.30 Uhr Sportland/Outdoor			Orthofit/Jerome 12.00 – 12.45 Uhr Sportland/Outdoor			
	Hockergymnastik/Andrea 14.30 -15.15 Uhr Sportland					
Sitz Yoga/Andrea 16.30 – 17.15 Uhr Sportland	Pilates/Rita 17.30 – 18.30 Uhr Entsp.raum /Outdoor		Starker Rücken/Annett 17.00 – 17.45 Uhr Outdoor	Orthofit/Rolf 17.00 – 17.45 Uhr Sportland/Outdoor		
	Langhanteltraining/Dani 18.00 – 18.45 Uhr Sportland	Power im Park/Rolf 18.30 – 19.15 Uhr Outdoor	Sport nach Krebs/Silke 17.15 – 18.00 Uhr Tennishalle/Outdoor	Entspannung/Kristof 18.30 – 19.30 Uhr Entsp.raum /Outdoor		
Lungensport/Andrea 17.30 – 18.15 Uhr Sportland	Power im Park/Carina 18.00 – 18.45 Uhr Outdoor	Pilates/Rita 18.30 – 19.30 Uhr Entsp.raum /Outdoor	Zumba/Vanessa 17.30 – 18.15 Uhr Sportland			
Zen Gymnastik/Andrea 18.30 – 19.45 Uhr Sportland	Jumpfitness/Dani 19.00 – 19.45 Uhr Sportland	Indoor Cycle/Ines 19.30 – 20.30 Uhr Sportland	Starker Rücken/Annett 18.00 – 18.45 Uhr Outdoor			
	Starker Rücken/Maike 19.30 – 20.15 Uhr Tennishalle/Outdoor	Yoga/Jerome 19.45 – 21.15 Uhr Entsp.raum /Outdoor	Power Yoga/Jerome 19.00 – 20.30 Uhr Entsp.raum /Outdoor			

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