

Sportland Kursplan 09.08. – 15.08.21

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/Silke 9.30 – 10.15 Uhr Sportland/Outdoor	Orthofit/Maike 8.45 – 9.30 Uhr Sportland/Outdoor			
Yoga/Jerome 9.30 – 10.30 Uhr Entsp.raum/Outdoor	Fit ab 50/Annett 8.45 – 9.30 Uhr Entsp.raum /Outdoor	IC/Freies Training 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/Annett 10.15 – 11.00 Uhr Sportland/Outdoor	Indoor Cycling/Finja 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/Maike 10.45 – 11.30 Uhr Sportland/Outdoor			Workout/Finja 11.45 – 12.30 Uhr Sportland/Outdoor
	Sport nach Krebs/Carina 11.45 – 12.30 Uhr Sportland/Outdoor		Orthofit/Rita 12.00 – 12.45 Uhr Sportland/Outdoor			
	Hockergymnastik/Andrea 14.30 -15.15 Uhr Sportland					
Sitz Yoga/Andrea 17.00 – 17.45 Uhr Entsp.raum	Pilates/Rita 17.30 – 18.30 Uhr Entsp.raum /Outdoor		Starker Rücken/Annett 17.00 – 17.45 Uhr Entsp.raum/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 17.00 – 18.00 Uhr Olzeborch kleine Halle	Entspannung/Kristof 18.30 – 19.30 Uhr Entsp.raum /Outdoor		
Lungensport/Andrea 18.00 – 18.45 Uhr Entsp.raum	Power im Park/Carina 18.00 – 18.45 Uhr Outdoor	Pilates/Rita 18.30 – 19.30 Uhr Entsp.raum /Outdoor	Zumba/Vanessa 18.00 – 19.00 Uhr Olzeborch kleine Halle			
Zen Gymnastik/Andrea 19.00 – 20.15 Uhr Entsp.raum	Jumpfitness/Dani 19.00 – 19.45 Uhr Sportland		Starker Rücken/Annett 18.00 – 18.45 Uhr Entsp.raum/Outdoor			
	Starker Rücken/Silke 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			
Starker Rücken/Silke 20.00 – 20.45 Uhr Sportland/Outdoor	Indoor Cycle/Ines 20.00 – 20.45 Uhr Sportland					

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