

Sportland Kursplan ab 14.03.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rücken mit Pilates/Rita 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Fit ab 50/Silke 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Aerobic Light/Silke 9.30 – 10.15 Uhr Sportland	Orthofit/Maike 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Power Pur/Johanna 8.45-9.30 Uhr Sportland		
Yoga/Kerstin 9.15 – 10.30 Uhr Entspannungsraum	Sport nach Krebs/Carina 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	IC/Johanna 10.30 – 11.30 Uhr Sportland	Rückenfit/Maike 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	Faszien & Stretch/Jo 9.45 – 10.15 Sportland		Power Yoga/Jerome 10.00 – 11.30 Uhr Entspannungsraum
Aktiv 70+/Rita 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	Orthofit/Annett 9.45 – 10.30 Uhr MZH		Yoga/Kerstin 10.30 – 11.45 Uhr Entspannungsraum	Rückenfit/Maike 9.00 – 9.45 Uhr Sportland	Starker Rücken/Team 10.15 – 11.00 Uhr Sportland	Indoor Cycling/Team 10.30 – 11.30 Uhr Sportland
Bleib Fit/Rita 10.45 – 11.30 Uhr MZH	Lungensport/Annett 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	Orthofit/Maike 11.30 – 12.15 Uhr MZH	Lungensport/Silke 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	Rückenfit/Maike 10.00 – 10.45 Uhr Sportland		
Langhantel/Johanna 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	Rückenfit/Annett 11.45 – 12.30 Uhr Sportland		Orthofit/Kerstin 12.00 – 12.45 Uhr Sportland			
	Hockergymnastik/Andrea 14.30 -15.15 Uhr Sportland					
Sitz Yoga/Andrea 17.00 – 17.45 Uhr Entspannungsraum			Starker Rücken/Annett 17.00 – 17.45 Uhr Entspannungsraum	Orthofit/Rolf 17.15 – 18.00 Uhr Sportland		
Lungensport/Andrea 18.00 – 18.45 Uhr Entspannungsraum	Langhanteltraining/Dani 18.00 – 18.45 Uhr Sportland	Power im Park/ Rolf 18.30 – 19.30 Uhr Outdoor	Sport nach Krebs/Silke 17.00 – 18.00 Uhr Olzeborch kleine Halle	Entspannung/Kristof 18.00 – 19.00 Uhr Online/Zoom		
Zen Gymnastik/Andrea 19.00 – 20.15 Uhr Entspannungsraum	Jump Fitness/Dani 19.00 – 19.45 Uhr Sportland	Pilates/Rita 18.30 – 19.30 Uhr Sportland	Winter Fit/Silke 18.00 – 19.00 Uhr Olzeborch kleine Halle			
Zumba/Carina 18.15 – 19.00 Uhr Sportland		IC/Johanna 19.45 – 20.45 Uhr Sportland	Starker Rücken/Annett 18.00 – 18.45 Uhr Entspannungsraum			
Starker Rücken/Carina 19.15 – 20.00 Uhr Sportland	Yoga/Kerstin 19.00 – 20.15 Uhr Entspannungsraum	Yoga/Jerome 19.15 – 20.45 Uhr Entspannungsraum	Zumba/Vanessa 18.30 – 19.30 Uhr Sportland			
	Starker Rücken/Silke 20.15 – 21.00 Uhr Sportland					

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