

## Sportland Kursplan ab 01.11.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Rücken mit Pilates/Rita</b> 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	<b>Fit ab 50/Silke</b> 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	<b>Aerobic Light/Silke</b> 9.30 – 10.15 Uhr Sportland	<b>Orthofit/Maike</b> 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	<b>Power Pur/Johanna</b> 8.45-9.30 Uhr Sportland		
<b>Yoga/Kerstin</b> 9.15 – 10.30 Uhr Entspannungsraum	<b>Sport nach Krebs/Carina</b> 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	<b>IC/freies Training</b> 10.30 – 11.30 Uhr Kursraum Sportland	<b>Rückenfit/Maike</b> 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	<b>Faszien&amp;Stretch/Johanna</b> 9.45 – 10.15 Uhr Sportland		
<b>Aktiv 70+/Rita</b> 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	<b>Orthofit/Annett</b> 9.45 – 10.30 Uhr Sportland		<b>Yoga/Kerstin</b> 10.30 – 11.45 Uhr Entspannungsraum	<b>Rückenfit/Maike</b> 9.00 – 9.45 Uhr Sportland	<b>Starker Rücken/Team</b> 10.15 – 11.00 Uhr Sportland	<b>IC/Team</b> 10.30-11.30 Uhr Sportland
<b>Bleib fit/Rita</b> 10.45 – 11.30 Uhr MZH Sportland	<b>Lungensport/Annett</b> 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	<b>Orthofit/Maike</b> 11.30 – 12.15 Uhr Sportland	<b>Lungensport/Silke</b> 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	<b>Aktiv 70+/Maike</b> 10.00 – 10.45 Uhr Sportland		
<b>Langhantel/Johanna</b> 10.45 – 11.30 Uhr Kursraum Sportland	<b>Rückenfit/Annett</b> 11.45 – 12.30 Uhr Sportland		<b>Orthofit/Kerstin</b> 12.00 – 12.45 Uhr Sportland			
	<b>Hockergymnastik/Johanna</b> 14.30 -15.15 Uhr Sportland		Ballett (3-5 J.) 14:30 – 15:15 Uhr Kursraum Sportland	Streetdance (6-9 J.) 14:15 – 15:15 Uhr Kursraum Sportland		
			Ballett (5-7 J.) 15:30 – 16:15 Uhr Kursraum Sportland	Streetdance (10-13 J.) 15:15 – 16:15 Uhr Kursraum Sportland		
			Ballett (ab 8 J.) 16:30 – 17:15 Uhr Kursraum Sportland	Streetdance (14-18 J.) 16:15 – 17:15 Uhr Kursraum Sportland		
<b>Lungensport/Johanna</b> 17.15 – 18.00 Uhr Sportland	<b>Langhanteltraining/Carina</b> 18.00 – 18.45 Uhr Kursraum Sportland	<b>Power im Park/ Rolf</b> 18.30 – 19.30 Uhr Outdoor	<b>Starker Rücken/Annett</b> 17.00 – 17.45 Uhr Entspannungsraum	<b>Orthofit/Rolf</b> 17.15 – 18.00 Uhr Sportland		
<b>Zumba/Carina</b> 18.15 – 19.00 Uhr Sportland	<b>Jump Fitness/Dani</b> 19.00 – 20.00 Uhr Kursraum Sportland	<b>Pilates/Rita</b> 18.30 – 19.30 Uhr Kursraum Sportland	<b>Starker Rücken/Annett</b> 18.00 – 18.45 Uhr Entspannungsraum			
<b>BBP Rücken/Carina</b> 19.15 – 20.00 Uhr Sportland	<b>Yoga/Kerstin</b> 19.00 – 20.15 Uhr Entspannungsraum	<b>Yoga/Jerome</b> 19.15 – 20.45 Uhr Entspannungsraum	<b>Sport nach Krebs/Silke</b> 17.30 – 18.15 Uhr Sportland			
	<b>Starker Rücken/Silke</b> 20.15 – 21.15 Uhr Kursraum Sportland	<b>IC/Johanna</b> 19.45 – 20.45 Uhr Kursraum Sportland	<b>Zumba/Vanessa</b> 18.30 – 19.30 Uhr Kursraum Sportland			