

Kursplan März 2025

Hamburger Str. 79 Kursraum

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	8:15-9:00 Uhr RehaSport ohne Boden			8:15-9:00 Uhr RehaSport mit Boden
8:45-9:45 Uhr PDE (Power+Dehnung +Entspannung)	9:15-10:00 Uhr RehaSport mit Boden	9:15-10:15 Uhr RückenFit	9:00-9:45 Uhr RehaSport mit Boden	9:15-10:15 Uhr RückenSpezial
10:00-10:45 Uhr RehaSport mit Boden	10:15-11:00 Uhr RehaSport Hocker	10:30-11:30 Uhr RückenFit	10:00-10:45 Uhr Hocker- gymnastik	
11:00-11:45 Uhr RehaSport Hocker	11:15-12:00 Uhr RehaSport Hocker		11:00-11:45 Uhr RehaSport Hocker	10:45-11:45 Uhr Herzsport
12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden		12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden	12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden	12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden
	16:00-17:00 Uhr Young Warriors Kids (6-15 Jahre)		16:00-16:45 Uhr RehaSport ohne Boden	
17:30-18:15 Uhr RehaSport mit Boden	17:15-18:15 Uhr Young Warriors (ab 15 Jahre)	17:00-17:45 Uhr RehaSport ohne Boden	17:00-17:45 Uhr RehaSport mit Boden	17:00-18:00 Uhr Young Warriors Kids (6-15 Jahre)
18:30-19:30 Uhr BOP (Bauch, Oberkörper, Po)	neuer Kurs 18:30-19:30 Uhr Zumba	18:00-18:45 Uhr RehaSport mit Boden		18.15-19:15 Uhr Young Warriors (ab 16 Jahre)
	19:45-20:30 Uhr RehaSport mit Boden	19:00-20:00 Uhr RückenFit	18:30-19:30 Uhr Fitmix	19.30-20:30 Uhr FFA (Filippo Fighting Art)

Hamburger Str. 79 Seilzugraum

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	18:00-19:00 Uhr Kraftraining		19:00-20:00 Uhr Kraftraining	

Hamburger Str. 79 Kursraum oben

Mo	Di	Mi	Do	Fr
----	----	----	----	----

**10:45-11:30 Uhr
Muskelkraft
und Dehnung**

Schirnauallee 3, Mehrzweckhalle

Mo	Di	Mi	Do	Fr
----	----	----	----	----

**18:30-19:30 Uhr
Stockfechten**

**19:30-20:30 Uhr
Bogenschießen**

Funkenberg 21 A

Mo	Di	Mi	Do	Fr
----	----	----	----	----

**11:30-12:30 Uhr
Lungensport**

**11:15-12:15 Uhr
Parkinson-
gruppe**