

# Kursplan September 2025

Hamburger Str. 79 Kursraum

Mo	Di	Mi	Do	Fr
8:45-9:45 Uhr <b>PDE</b>	8:15-9:00 Uhr <b>RehaSport ohne Boden</b>			8:15-9:00 Uhr <b>RehaSport mit Boden</b>
	9:15-10:00 Uhr <b>RehaSport mit Boden</b>	9:15-10:15 Uhr <b>RückenFit</b>	9:00-9:45 Uhr <b>RehaSport mit Boden</b>	9:15-10:15 Uhr <b>RückenSpezial</b>
nicht 08. und 15.09. 10:00-10:45 Uhr <b>RehaSport mit Boden</b>	10:15-11:00 Uhr <b>RehaSport Hocker</b>	10:30-11:30 Uhr <b>RückenFit</b>	10:00-10:45 Uhr <b>Hocker-gymnistik</b>	nicht 05.09. 10:45-11:45 Uhr <b>Herzsport</b>
11:00-11:45 Uhr <b>RehaSport Hocker</b>	11:15-12:00 Uhr <b>RehaSport Hocker</b>		11:00-11:45 Uhr <b>RehaSport Hocker</b>	
12:00-12:45 Uhr <b>RehaSport ohne Boden</b>		12:00-12:45 Uhr <b>RehaSport ohne Boden</b>	12:00-12:45 Uhr <b>RehaSport ohne Boden</b>	12:00-12:45 Uhr <b>RehaSport ohne Boden</b>
	16:00-17:00 Uhr <b>Young Warriors Kids</b> (6-15 Jahre)		16:00-16:45 Uhr <b>RehaSport ohne Boden</b>	
17:30-18:15 Uhr <b>RehaSport mit Boden</b>	17:15-18:15 Uhr <b>Young Warriors</b> (ab 15 Jahre)	17:00-17:45 Uhr <b>RehaSport ohne Boden</b>	17:00-17:45 Uhr <b>RehaSport mit Boden</b>	17:00-18:00 Uhr <b>Young Warriors Kids</b> (6-15 Jahre)
18:30-19:30 Uhr <b>BOP</b> (Bauch, Oberkörper, Po)		18:00-18:45 Uhr <b>RehaSport mit Boden</b>	18:30-19:30 Uhr <b>Fitmix</b>	18:15-19:15 Uhr <b>Young Warriors</b> (ab 16 Jahre)
	19:45-20:30 Uhr <b>RehaSport mit Boden</b>	19:00-20:00 Uhr <b>RückenFit</b>		19:30-20:30 Uhr <b>FFA</b> (Filippo Fighting Art)

Hamburger Str. 79 Seilzugraum

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	18:00-19:00 Uhr <b>Krafttraining</b>		19:00-20:00 Uhr <b>Krafttraining</b>	

Hamburger Str. 79 Kursraum oben

Mo	Di	Mi	Do	Fr
10:45-11:30 Uhr <b>Muskelkraft und Dehnung</b>				

weiter auf der Rückseite



## Funkenberg 21 A

Mo	Di	Mi	Do	Fr
11:30-12:30 Uhr <b>Lungensport</b>			11:15-12:15 Uhr <b>Parkinson- gruppe</b>	

## Schirnauallee 3, Mehrzweckhalle

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	18:30-19:30 Uhr <b>Stockfechten</b>			
	19:30-20:30 Uhr <b>Bogenschießen</b>			