

Kursplan ab 03.10. - 28.10.2022

Hamburger Str. 79, roter Raum

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
03.10. Feiertag					
8:00 Uhr					8:15-9:00 Uhr RehaSport
9:00 Uhr	9:15-10:15 Uhr P+D (Power + Dehnung)	9:15-10:00 Uhr RehaSport	9:15-10:15 Uhr RückenFit	9:15-10:00 Uhr RehaSport	9:15-10:15 Uhr Rücken spezial
10:00 Uhr	10:30-11:15 Uhr RehaSport		10:30-11:30 Uhr RückenFit	10:30-11:15 Uhr RehaSport Hocker	
11:00 Uhr	11:30-12:15 Uhr RehaSport Hocker				
12:00 Uhr	12:00-12:45 Uhr RehaSport Zirkel			12:00-12:45 Uhr RehaSport Zirkel	12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden
13:00 Uhr					
14:00 Uhr				neuer Kurs 13:45-14:45 Uhr Herzsport	
15:00 Uhr					15:00-15:45 Uhr RehaSport Rücken
16:00 Uhr					16:00-17:00 Uhr Young Warriors Kids
17:00 Uhr	17:30-18:15 Uhr RehaSport	andere Zeit 17:00-17:45 Uhr RehaSport			17:00-18:15 Uhr Young Warriors Teens
18:00 Uhr			neuer Kurs 18:00-18:45 Uhr RehaSport		
18:30 Uhr	18:30-19:30 Uhr BOP (Bauch, Oberkörper, Po)			18:30-19:30 Uhr FitMix	18:30-19:30 Uhr FFA (Filipino Fighting Arts)
19:00 Uhr	19:00-20:00 Uhr Zumba		19:00-20:00 Uhr RückenFit		

Hamburger Str. 79, Kursraum oben

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Vormittag			10:45-11:30 Uhr RehaSport Boden + Dehnung		

Hamburger Str. 79, Seilzugraum

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Nachmittag	18:00-19:00 Uhr Kraftzirkel Seilzugraum				

Funkenberg 21 B

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Vormittag			neuer Kurs 8:00-9:00 Uhr Herzsport		