

# Kursplan 08.01. - 26.04.2024

Hamburger Str. 79 (wenn nicht anders beschrieben im Kursraum)

Mo	Di	Mi	Do	Fr
01.04. ist Ostern				nicht 29.03. ist Karfreitag
	8:15-9:00 Uhr RehaSport ohne Boden			8:15-9:00 Uhr RehaSport mit Boden
9:15-10:15 Uhr PDE (Power + Dehnung + Entspannung)	9:15-10:00 Uhr RehaSport mit Boden	9:15-10:15 Uhr RückenFit	9:15-10:00 Uhr RehaSport mit Boden	9:15-10:15 Uhr RückenSpezial
10:30-11:15 Uhr RehaSport mit Boden	10:15-11:00 Uhr RehaSport Hocker	10:30-11:30 Uhr RückenFit	10:15-11:00 Uhr RehaSport Hocker	10:45-11:45 Uhr Herzsport
	11:15-12:00 Uhr RehaSport Hocker	10:45-11:30 Uhr RehaSport mit Boden Kursraum oben	11:15-12:00 Uhr RehaSport Hocker	
12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden		12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden	12:15-13:00 Uhr RehaSport ohne Boden	12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden
			15:00-15:45 Uhr RehaSport ohne Boden	
	16:00-17:00 Uhr Young Warriors Kids (6-15 Jahre)			
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)	18:00-19:00 Uhr Kraftzirkel Seilzugraum	18:00-18:45 Uhr RehaSport mit Boden	18:30-19:30 Uhr Fitmix	18.15-19:15 Uhr Young Warriors (ab 16 Jahre)
	19:00-20:00 Uhr Zumba	19:00-20:00 Uhr RückenFit		19.30-20:30 Uhr FFA (Filippo Fighting Art)

### Schirnauallee 3

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

18:30-19:30 Uhr <b>Stockfechten</b> Mehrzweckhalle
19:30-20:30 Uhr <b>Bogenschießen</b> Mehrzweckhalle