

Kursplan 09.01. bis 03.03.

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	8:00-8:45 Uhr RehaSport Funkenberg 21 B	8:00-9:00 Uhr Herzsport Funkenberg 21 B	8:00-8:45 Uhr RehaSport Funkenberg 21 B	8:15-9:00 Uhr RehaSport Hamburger Str. 79 Kursraum
9:15-10:15 Uhr P+D (Power + Dehnung) Hamburger Str. 79 Kursraum	neue Zeit: 9:00-9:45 Uhr RehaSport Hamburger Str. 79 Kursraum	9:15-10:15 Uhr RückenFit Hamburger Str. 79 Kursraum	8:45-9:45 Uhr AktivWalking Treffpunkt: Parkplatz Schirnauallee 3	9:15-10:15 Uhr RückenSpezial Hamburger Str. 79 Kursraum
10:30-11:15 Uhr RehaSport Hamburger Str. 79 Kursraum	neue Zeit: 10:15-11:00 Uhr RehaSport Hocker Hamburger Str. 79 Kursraum	10:30-11:30 Uhr RückenFit Hamburger Str. 79 Kursraum	neue Zeit: 9:00-9:45 Uhr RehaSport Hamburger Str. 79 Kursraum	10:45-11:45 Uhr Herzsport Hamburger Str. 79 Kursraum
	neue Zeit: 11:15-12:00 Uhr RehaSport Hocker Hamburger Str. 79 Kursraum	10:45-11:30 Uhr RehaSport Boden+Dehnung Hamburger Str. 79 Kursraum oben	neue Zeit: 10:15-11:00 Uhr RehaSport Hocker Hamburger Str. 79 Kursraum	
12:00-12:45 Uhr RehaSport Zirkel Hamburger Str. 79 Kursraum		12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden Hamburger Str. 79 Kursraum	neuer Kurs: 11:15-12:00 Uhr RehaSport Hocker Hamburger Str. 79 Kursraum	12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden Hamburger Str. 79 Kursraum
			neue Zeit: 12:15-13:00 Uhr RehaSport Zirkel Hamburger Str. 79 Kursraum	
		15:00-16:00 Uhr Herzsport Funkenberg 21 B	15:00-15:45 Uhr RehaSport Rücken Hamburger Str. 79 Kursraum	
	neuer Kurs: 16:30-17:30 Uhr Kraft-Ausdauer- Zirkel Hamburger Str. 79 Kursraum		neuer Kurs: 16:30-17:30 Uhr Stabilisations- training Hamburger Str. 79 Kursraum	16:00-17:00 Uhr Young Warriors Kids Hamburger Str. 79 Kursraum
17:30-18:15 Uhr RehaSport Hamburger Str. 79 Kursraum	18:00-19:00 Uhr Kraftzirkel Hamburger Str. 79 Seilzugraum	17:00-17:45 Uhr RehaSport Hamburger Str. 79 Kursraum		17:15-18:15 Uhr Young Warriors Teens Hamburger Str. 79 Kursraum
18:30-19:30 Uhr BOP Bauch, Ober- körper, Po Hamburger Str. 79 Kursraum	18:30-19:30 Uhr Stockfechten Schirnauallee 3 Mehrzweckhalle	18:00-18:45 Uhr RehaSport Hamburger Str. 79 Kursraum	18:30-19:30 Uhr Fitmix Hamburger Str. 79 Kursraum	18.30-19:30 Uhr FFA (Filipino Fighting Art) Hamburger Str. 79 Kursraum
	19:00-20:00 Uhr Zumba Hamburger Str. 79 Kursraum	19:00-20:00 Uhr RückenFit Hamburger Str. 79 Kursraum		
	19:30-20:30 Uhr Bogenschießen Schirnauallee 3 Mehrzweckhalle			