

# Kursplan 30.10.-22.12.2023

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	<b>31.10. Feiertag</b>			
	8:15-9:00 Uhr <b>RehaSport Grundkurs</b>		8:15-9:00 Uhr <b>RehaSport Grundkurs</b>	8:15-9:00 Uhr <b>RehaSport+ Fit-Spezial</b>
9:15-10:15 Uhr <b>PDE</b> (Power + Dehnung + Entspannung)	9:15-10:00 Uhr <b>RehaSport+ Boden &amp; Rücken</b>	9:15-10:15 Uhr <b>RückenFit</b>	9:15-10:00 Uhr <b>RehaSport+ Boden &amp; Rücken</b>	9:15-10:15 Uhr <b>RückenSpezial</b>
10:30-11:15 Uhr <b>RehaSport+ Boden &amp; Rücken</b>	10:15-11:00 Uhr <b>RehaSport+ Hocker</b>	10:30-11:30 Uhr <b>RückenFit</b>	<b>WIEDER DA</b> 10:15-11:00 Uhr <b>RehaSport+ Hocker</b>	10:45-11:45 Uhr <b>Herzsport</b>
	11:15-12:00 Uhr <b>RehaSport+ Hocker</b>	10:45-11:30 Uhr <b>RehaSport+ Boden &amp; Dehnung</b> <small>Kursraum oben</small>	<b>ALTE ZEIT</b> 11:15-12:00 Uhr <b>RehaSport+ Hocker</b>	
12:00-12:45 Uhr <b>RehaSport+ Zirkel</b>		12:00-12:45 Uhr <b>RehaSport+ ohne Boden</b>	12:15-13:00 Uhr <b>RehaSport+ Zirkel</b>	12:00-12:45 Uhr <b>RehaSport+ ohne Boden</b>
			15:00-15:45 Uhr <b>RehaSport+ Rücken</b>	
	16:00-17:00 Uhr <b>Young Warriors Kids</b> (6-15 Jahre)			
17:30-18:15 Uhr <b>RehaSport+ Fit-Spezial</b>	17:15-18:15 Uhr <b>Young Warriors</b> (ab 15 Jahre)	<b>WIEDER DA</b> 17:00-17:45 Uhr <b>RehaSport+ Fit-Spezial</b>	<b>NEU</b> 17:00-17:45 Uhr <b>RehaSport+ Kraftzirkel &amp; Step</b>	17:15-18:15 Uhr <b>Young Warriors Kids</b> (6-15 Jahre)
18:30-19:30 Uhr <b>BOP</b> (Bauch, Oberkörper, Po)	18:00-19:00 Uhr <b>Kraftzirkel</b> Seilzugraum	18:00-18:45 Uhr <b>RehaSport+ Fit-Spezial</b>	18:30-19:30 Uhr <b>Fitmix</b>	18.30-19:30 Uhr <b>Young Warriors</b> (ab 15 Jahre) + <b>FFA</b> (Filippo Fighting Art)
	19:00-20:00 Uhr <b>Zumba</b>	<b>nicht am 06.12.</b> 19:00-20:00 Uhr <b>RückenFit</b>		

**Funkenberg 21 A**

<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

8:00-9:00 Uhr  
**Herzsport**

15:00-16:00 Uhr  
**Herzsport**

**Schirnauallee 3**

<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

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

19:30-20:30 Uhr  
**Bogenschießen**  
Mehrzweckhalle