

Kursplan 06.03. bis 30.04.

Mo	Di	Mi	Do	Fr
10.04. Ostermontag				07.04. Karfreitag
	neuer Ort und Zeit: 8:15-9:00 Uhr RehaSport Grundkurs Hamburger Str. 79 Kursraum	8:00-9:00 Uhr Herzsport Funkenberg 21 B	neuer Ort und Zeit: 8:15-9:00 Uhr RehaSport Grundkurs Hamburger Str. 79 Kursraum	neuer Name: 8:15-9:00 Uhr RehaSport + Fit-Spezial Hamburger Str. 79 Kursraum
9:15-10:15 Uhr P+D (Power & Dehnung) Hamburger Str. 79 Kursraum	neuer Name und Zeit: 9:15-10:00 Uhr RehaSport + Boden & Rücken 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 Rücken Spezial Hamburger Str. 79 Kursraum
neuer Name: 10:30-11:15 Uhr RehaSport + Boden & Rücken Hamburger Str. 79 Kursraum	10:15-11:00 Uhr RehaSport + Hocker Hamburger Str. 79 Kursraum	10:30-11:30 Uhr RückenFit Hamburger Str. 79 Kursraum	neuer Name und Zeit: 9:15-10:00 Uhr RehaSport + Boden & Rücken Hamburger Str. 79 Kursraum	nicht am 28.04. 10:45-11:45 Uhr Herzsport Hamburger Str. 79 Kursraum
	11:15-12:00 Uhr RehaSport + Hocker Hamburger Str. 79 Kursraum	10:45-11:30 Uhr RehaSport + Boden & Dehnung Hamburger Str. 79 Kursraum oben	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	11:15-12:00 Uhr RehaSport + Hocker Hamburger Str. 79 Kursraum	12:00-12:45 Uhr RehaSport + ohne Boden Hamburger Str. 79 Kursraum
			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	
	16:30-17:30 Uhr Kraft-Ausdauer-Zirkel Hamburger Str. 79 Kursraum		16:30-17:30 Uhr Stabilisations-training Hamburger Str. 79 Kursraum	16:00-17:00 Uhr Young Warriors Kids Hamburger Str. 79 Kursraum
neuer Name: 17:30-18:15 Uhr RehaSport + Fit-Spezial Hamburger Str. 79 Kursraum	18:00-19:00 Uhr Kraftzirkel Hamburger Str. 79 Seilzugraum	neuer Name: 17:00-17:45 Uhr RehaSport + Fit-Spezial Hamburger Str. 79 Kursraum		17:15-18:15 Uhr Young Warriors Teens Hamburger Str. 79 Kursraum
18:30-19:30 Uhr BOP Bauch, Oberkörper, Po Hamburger Str. 79 Kursraum	18:30-19:30 Uhr Stockfechten Schirnauallee 3 Mehrzweckhalle	neuer Name: 18:00-18:45 Uhr RehaSport + Fit-Spezial 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			

Besonderheiten
auf der Rückseite

Bitte beachtet folgende Besonderheiten:

Dienstag und Donnerstag finden die 8:00 Uhr Kurse nicht mehr im Funkenberg 21 statt, sondern in der Hamburger Str. 79 um 8:15 Uhr.

Die 9:00 Uhr Kurse **dienstags und donnerstags** beginnen ab diesem Plan **um 9:15 Uhr**.

Am **28.04.** findet **kein Herzsport** statt.