

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG			FREITAG		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Cardio	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Cardio	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Cardio	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
08.00 - 9.30 Herzsport 	08.30 - 10.00 Herzsport 	09.00 - 10.00 Herz Training		08.00 - 09.00 Rücken				08.00 - 09.00 Rücken	08.00 - 09.00 Atem- gruppe			08.30 - 10.00 Herzsport 	08.00 - 09.00 Ganzkörper Training		08.00 - 9.30 Herzsport 		08.00 - 09.00 Yoga
09.30 - 11.00 Herzsport 	10.00 - 11.00 Rücken			09.00 - 10.00 Knie/Hüfte	09.00 - 10.00 Knie/Hüfte			09.00 - 10.00 Rücken	09.00 - 10.00 Knie/Hüfte				09.00 - 10.00 Knie/Hüfte		09.30 - 11.00 Herzsport 	09.00 - 10.00 Ganzkörper Training	
11.00 - 12.00 Knie/Hüfte	11.00 - 12.00 Aroha			10.00 - 11.00 Knie/Hüfte	10.00 - 11.00 Pilates			10.00 - 11.00 Balance	10.00 - 11.00 Rücken			10.00 - 11.00 WSG			10.00 - 11.00 Pilates		
				11.00 - 12.00 Diabetes Sport	11.00 - 12.00 Ganzkörper Training		11.00 Cycle Well	11.00 - 12.00 Rücken	11.00 - 12.00 Senioren Zumba	11.00 - 12.00 Ganzkörper Training		11.00 - 12.00 Rücken	11.00 - 12.00 Rücken		11.00 - 12.00 Neurosport 	11.00 - 12.00 Rücken	

SPORTZENTRUM Hochland e.V. & Physio-Med Therapiezentrum

Tel.: 0351 - 2179787

www.bewegung-in-sachsen.de

													14.00 - 15.00 Rücken				14.00 - 15.00 Rücken		
				15.30 - 16.30 Nug Mui (ab 7 J.)				15.00 - 16.00 Knie/Hüfte					15.00 - 16.00 KidsZumba (4-6 J.)				15.00 - 16.00 Rücken		
16.00 - 17.00 Fit for Kids (5-6 J.)	16.00 - 17.00 Fit for Kids (3-4 J.)	16.00 - 17.00 Fit for Kids (5-6 J.)		16.30 - 17.30 Trampolin (4-8 J.)	16.00 - 17.00 Rücken	16.00 - 17.00 Yoga Kids (6-13 J.)		16.00 - 17.00 Fit for Kids (3-4 J.)	16.00 - 17.00 Fit for Kids (2-3 J.)	16.30 - 17.30 Fit for Kids (3-4 J.)		16.00 - 17.00 Knie/Hüfte	16.00 - 17.00 KidsZumba (7-10 J.)				16.00 - 17.00 Rücken	16.00 - 17.00 Jujutsu (ab 7 J.)	
17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Aroha	17.00 - 18.00 Dance Dance (8-14 J.)		17.30 - 19.00 Herzsport 	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Dance Dance (8-14 J.)		17.00 - 18.00 Nug Mui (ab 7 J.)	17.00 - 18.00 Rücken	17.30 - 18.30 Adipositas Sport		17.00 - 18.00 Osteo- porose	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Kickboxen (ab 7 J.)			17.00 - 18.00 Rücken		
18.00 - 19.00 Pilates	18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.30 Yoga Fortgeschr. 	18.00 Indoor Cycling		18.00 - 19.00 Zumba	18.00 - 19.00 Ganzkörper Training		18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Aktiv Pilates	18.30 - 20.00 Ernährung Bewegung		18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Rücken	18.30 - 19.30 Entspannungs Gruppe			18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.30 Yoga Fortgeschr. 	
19.00 - 20.00 Step Aerobic		19.30 - 21.00 Yoga Anfänger 			19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Pilates	19.00 - 20.00 Step Aerobic			19.00 - 20.00 Aroha	19.00 - 20.00 Rücken	19.30 - 21.00 Yoga Fortgeschr. 			19.00 - 20.00 Body Styling	19.00 - 20.00 Calisthenics	
20.00 - 21.00 Body Styling	20.00 - 21.00 Rücken Schule				20.00 - 21.00 Rücken	20.00 - 21.00 Männer Sport		20.00 - 21.00 Rücken	20.00 - 21.00 Rücken		20.00 Indoor Cycling	20.00 - 21.00 Männer Sport	20.00 - 21.00 Rücken						

Kinderhaus ULD Frauensport Mo 10.00 Uhr	Turnhalle Weißig Kinder-Bogensport Mo 17.30 Uhr	Turnhalle Weißig Zumba Mo 19.00 Uhr	Turnhalle Weißig Break Dance Di 17.00 Uhr (ab 7 J.) Di 18.00 Uhr (ab 10 J.)	Turnhalle Weißig Dance Toning Mix Mi 18.30 Uhr	Gemeindezentrum Dürröhrsdorf Zumba Mo 18.25 Uhr Do 20.00 Uhr	Grundschule Schönfeld Badminton Mo 17.00 Uhr Do 16.00 Uhr	Schwimmhalle Bühlau Wir bieten in der Schwimmhalle Bühlau AQUAGYMNASTIK an. Die Kurszeiten für Aquagymnastik finden Sie separat als Auslage an unserer Rezeption oder im Internet unter : http://Bewegung-in-Sachsen.de	Rehasport Kindersport Prävention Workout Herzsport	
---	---	---	--	--	--	---	--	--	--