

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG			
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder
08.00 - 9.30 Herzsport 		08.30 - 10.00 Herzsport 		08.00 - 09.00 Rücken				08.00 - 09.00 Rücken	08.00 - 09.00 Atemgruppe					08.00 - 09.00 Ganzkörper Training		08.00 - 9.30 Herzsport 		08.00 - 09.00 Yoga ॐ	
09.30 - 11.00 Herzsport 	09.00 - 10.00 Herz Training			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	
		10.00 - 11.00 Rücken		10.00 - 11.00 Knie/Hüfte		10.00 - 11.00 Pilates		10.00 - 11.00 Balance	10.00 - 11.00 Babyturnen	10.00 - 11.00 Rücken				10.00 - 11.00 WSG				10.00 - 11.00 Pilates	
11.00 - 12.00 Aroha		11.00 - 12.00 Knie/Hüfte		11.00 - 12.00 Ganzkörper Training		11.00 - 12.00 Diabetes Sport	11.00 - 12.00 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 Neurosport 		11.00 - 12.00 Rücken	

SPORTZENTRUM Hochland e.V. & Physio-Med Therapiezentrum

Tel.: 0351 - 2179787
www.Bewegung-in-Sachsen.de

				15.30 - 16.30 Nug Mui (ab 6 J.)				15.00 - 16.00 Knie/Hüfte						14.00 - 15.00 Rücken			14.00 - 15.00 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 (2-3 J.)	16.00 - 17.00 KletterKids (6-8 J.)	16.30 - 17.30 Trampolin (4-8 J.)	16.00 - 17.00 Yoga Kids (6-12 J.)	16.00 - 17.00 Rücken	16.00 - 17.00 KletterKids (9-11 J.)	16.00 - 17.00 Fit for Kids (5-6 J.)	15.30 - 16.30 Fit for Kids (2-3 J.)	16.00 - 17.00 Fit for Kids (3-4 J.)	16.00 - 17.00 KletterKids (12-14 J.)	16.00 - 17.00 Knie/Hüfte				15.00 - 16.00 KidsZumba (4-6 J.)	16.00 - 17.00 KidsZumba (7-10 J.)	16.00 - 17.00 KletterKids (6-8 J.)	16.00 - 17.00 Rücken	16.00 - 17.00 Jujutsu (ab 6 J.)
17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Aroha	17.00 - 18.00 Dance Dance (8-14 J.)	17.00 - 18.00 KletterKids (6-8 J.)	17.30 - 19.00 Herzsport 	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Dance Dance (8-14 J.)		17.00 - 18.00 Rücken	16.30 - 17.30 Fit for Kids (3-4 J.)	17.00 - 18.00 Nug Mui (ab 6 J.)		17.00 - 18.00 Osteoporose				17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Rücken	16.30 - 18.00 Herzsport 	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Jujutsu (ab 6 J.)
18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Pilates	18.00 - 19.30 Yoga Fortgeschr. ॐ	18.00 - 19.00 Indoor Cycling		18.00 - 19.00 Ganzkörper Training	18.00 - 19.00 Zumba		18.00 - 19.00 Rücken	17.30 - 18.30 Adipositas Sport	18.00 - 19.00 Aktiv Pilates	18.00 - 19.00 Kletterkurs Erwachsene	18.00 - 19.00 Rücken				18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.30 Yoga Fortgeschr. ॐ	
19.00 - 20.00 Step Aerobic		19.30 - 21.00 Yoga Anfänger ॐ			19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Pilates	18.30 - 20.00 Ernährung Bewegung	19.00 - 20.00 Step Aerobic		19.00 - 20.00 Aroha				18.30 - 19.30 Entspannungs Gruppe	19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Body Styling	19.00 - 20.00 Calisthenics	
20.00 - 21.00 Body Styling	20.00 - 21.00 Rücken Schule ॐ				20.00 - 21.00 Rücken	20.00 - 21.00 Männer Sport	20.00 - 21.00 Vertikale Rückenschule AOK Plus	20.00 - 21.00 Rücken		20.00 - 21.00 Rücken	20.00 - 21.00 Indoor Cycling	20.00 - 21.00 Männersport				19.30 - 21.00 Yoga Fortgeschr. ॐ	20.00 - 21.00 Rücken			

Sporthalle ULD
Frauensport ULD Mo 15.00 Uhr
Kindersport ULD Mo 16.00 Uhr
Männersport ULD Mo 18.00 Uhr

Turnhalle Weißig
Kinder-Bogensport Mo 17.30 Uhr
Selbstverteidigung Mo 20.00 Uhr

Turnhalle Weißig
Zumba Mo 19.00 Uhr
Bogensport Mo 19.00 Uhr

Turnhalle Weißig
Break Dance Di 17.00 Uhr (ab 7 J.)
Dance Toning Mix Mi 18.30 Uhr
Kinderartistik Di 17.00 Uhr (ab 5 J.)

Turnhalle Weißig
Dance Toning Mix Mi 18.30 Uhr
Zumba Mi 19.30 Uhr

Gemeindezentrum Dürrohrsorf
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>

Vereinsport
Kindersport
Prävention
Workout
Herzsport

