

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 			09.00 - 10.00 Herz Training			08.00 - 09.00 Rücken		08.00 - 09.00 Atemgruppe		08.30 - 10.00 Herzsport 		08.00 - 09.00 Ganzkörper Training		08.00 - 9.30 Herzsport 		08.00 - 09.00 Yoga ॐ	
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 Aroha		11.00 - 12.00 Knie/Hüfte		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				11.00 - 12.00 Neurosport 		10.00 - 11.00 Pilates	
				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 Ganzkörper Training	11.00 - 12.00 Senioren Zumba		11.00 - 12.00 Rücken		11.00 - 12.00 Rücken				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	
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.)	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.)		17.30 - 19.00 Herzsport 	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Dance Dance (8-14 J.)		17.00 - 18.00 Nug Mui (ab 6 J.)	17.00 - 18.00 Rücken	17.30 - 18.30 Adipositas Sport	17.00 - 18.00 Osteoporose		17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Rücken		16.30 - 17.30 Fit for Kids (3-4 J.)	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Rücken	
18.00 - 19.30 Yoga Fortgeschr. ॐ	18.00 - 19.00 Pilates	18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Indoor Cycling		18.00 - 19.00 Ganzkörper Training	18.00 - 19.00 Zumba		18.00 - 19.00 Aktiv Pilates	18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Kletterkurs Erwachsene	18.00 - 19.00 Rücken		18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Rücken		17.30 - 18.30 Kickboxen (ab 6 J.)	18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.30 Yoga Fortgeschr. ॐ	
19.30 - 21.00 Yoga Anfänger ॐ	20.00 - 21.00 Body Styling	20.00 - 21.00 Rücken Schule		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		18.30 - 19.30 Entspannungs Gruppe	19.00 - 20.00 Rücken		19.30 - 21.00 Yoga Fortgeschr. ॐ	19.00 - 20.00 Body Styling	19.00 - 20.00 Calisthenics	
				20.00 - 21.00 Männer Sport		20.00 - 21.00 Rücken		20.00 - 21.00 Rücken	20.00 - 21.00 Rücken	20.00 - 21.00 Indoor Cycling	20.00 - 21.00 Männersport			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 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
Männersport Mo 20.00 Uhr	Selbstverteidigung Mo 20.00 Uhr	Bogensport Mo 19.00 Uhr	Kinderartistik Di 17.00 Uhr (ab 5 J.)	Zumba Mi 19.30 Uhr			
		Reha-Ballsport Di 20.00 Uhr					

Rehasport	
Kindersport	
Prävention	
Herzsport	