

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	09.00 - 10.00 Knie/Hüfte	09.00 - 10.00 Knie/Hüfte		08.00 - 09.00 Rücken	08.00 - 09.00 Atem- gruppe			08.30 - 10.00 Herzsport 				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	10.00 - 11.00 Pilates			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 Pilates
11.00 - 12.00 Rücken	11.00 - 12.00 Aroha			11.00 - 12.00 Diabetis 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

								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 (5-6 J.)		15.30 - 16.30 Nug Mui (ab 7 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.)	15.30 - 16.30 Fit for Kids (2-3 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 Rücken	16.30 - 18.00 Herzsport 		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.)		16.30 - 17.30 Trampolin (4-8 J.)	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	16.30 - 17.30 Fit for Kids (3-4 J.)		17.00 - 18.00 Osteo- porose	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Kickboxen (ab 7 J.)		17.00 - 18.00 Rücken						
18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Pilates	18.00 - 19.30 Yoga Fortgeschr.	18.00 Indoor Cycling	17.30 - 19.00 Herzsport 	18.00 - 19.00 Zumba	18.00 - 19.00 Ganzkörper Training		18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Aktiv Pilates	17.30 - 18.30 Adipositas Sport		18.00 - 19.00 Rücken	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				19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Rücken		19.00 - 20.00 Pilates	19.00 - 20.00 Step Aerobic	18.30 - 20.00 Ernährung Bewegung		19.00 - 20.00 Aroha	19.00 - 20.00 Rücken	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	19.30 - 21.00 Yoga Anfänger 		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 Männersport Mo 20.00 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 Ballsport Di 20.00 Uhr	Turnhalle Weißig Break Dance Di 17.00 Uhr (ab 7 J.) Di 18.00 Uhr (ab 10 J.) Kinderartistik Di 17.00 Uhr (ab 5 J.)	Turnhalle Weißig Dance Toning Mix Mi 18.30 Uhr Zumba Mi 19.30 Uhr	Gemeindezentrum Dürrohrsdorf Zumba Mo 18.30 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 unsere Rezeption oder im Internet unter: http://Bewegung-in-Sachsen.de	Rehasport Kindersport Prävention Workout Herzsport
--	---	--	--	---	--	---	--	--

