SPORTZENTRUM Hochland e.V. & Physio-Med Therapiezentrum

Tel.: 0351 - 2179787

www.Bewegung-in-Sachsen.de

MONTAG

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio
08.00 - 9.30 Herzsport			
09.30 - 11.00 Herzsport	09.00 - 10.00 Ganzkörper Training	08.30 - 10.00 Herzsport	
		10.00 - 11.00 Rücken	
11.00 - 12.00 Aroha		11.00 - 12.00 Knie/Hüfte	
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.)
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.)
18.00 - 19.00 Rücken	18.00 - 19.00 Pilates	18.00 - 19.30 Yoga Fortgeschr.	
19.00 - 20.00 Step Aerobic	19.00 - 20.00 Adipositas Sport	19.30 - 21.00 Yoga Anfänger	
20.00 - 21.00 Body Styling	20.00 - 21.00 Rücken Schule		

DIENSTAG

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio
08.00 - 09.00 Rücken			
09.00 - 10.00 Knie/Hüfte	09.00 - 10.00 Knie/Hüfte	09.00 - 10.00 Ganzkörper Training	
10.00 - 11.00 Knie/Hüfte		10.00 - 11.00 Pilates	
11.00 - 12.00 Ganzkörper Training		11.00 - 12.00 Diabetes Sport	
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 (9-11J)
17.30 -19.00 Herzsport	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Dance Dance (8-14 J.)	16.00 - 17.00 KletterKids (6-8 J)
	18.00 - 19.00 Ganzkörper Training	18.00 - 19.00 Zumba	
19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Rücken	19.00 - 20.00 Indoor Cycling
20.00 - 21.00 Rücken	20.00 - 21.00 Männer Sport		

MITTWOCH

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio
08.00 - 09.00 Rücken	08.00 - 09.00 Atem-gruppe		
09.00 - 10.00 Knie/Hüfte		09.00 - 10.00 Rücken	
10.00 - 11.00 Balance	9.45 - 10.45 Babyturnen	10.00 - 11.00 Rücken	
11.00 - 12.00 Rücken	11.00 - 12.00 Senioren Zumba	11.00 - 12.00 Ganzkörper Training	
15.00 - 16.00 Knie/Hüfte			
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.)
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 KletterKids (6-8 J.)
18.00 - 19.00 Rücken	17.30 - 18.30 Adipositas Sport	18.00 - 19.00 Aktiv Pilates	
19.00 - 20.00 Body Styling	18.30 - 20.00 Ernährung Bewegung	19.00 - 20.00 Pilates	
20.00 - 21.00 Rücken		20.00 - 21.00 Rücken	

DONNERSTAG

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio
		08.00 - 09.00 Ganzkörper Training	
08.30 - 10.00 Herzsport		09.00 - 10.00 Knie/Hüfte	
10.00 - 11.00 WSG		10.00 - 11.00 Rücken	
11.00 - 12.00 Rücken		11.00 - 12.00 Rücken	
14.00 - 15.00 Rücken			
		15.00 - 16.00 KidsZumba (4-6 J.)	
16.00 - 17.00 Knie/Hüfte		16.00 - 17.00 KidsZumba (7-10 J.)	16.00 - 17.00 KletterKids (6-8 J.)
17.00 - 18.00 Osteoporose	16.30 - 17.30 Trampolin (3-7 J.)	17.00 - 18.00 Rücken	
18.00 - 19.00 Rücken	17.30 - 18.30 Karate (ab 6 J.)	18.00 - 19.00 Rücken	
19.00 - 20.00 Aroha	18.30 - 19.30 Entspannungs Gruppe	19.00 - 20.00 Rücken	
20.00 - 21.00 Männersport	19.30 - 21.00 Yoga Fortgeschr.	20.00 - 21.00 Rücken	

FREITAG

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder
08.00 - 9.30 Herzsport		08.00 - 09.00 Yoga	
09.30 - 11.00 Herzsport	09.00 - 10.00 Ganzkörper Training		
		10.00 - 11.00 Pilates	
11.00 - 12.00 Neurosport		11.00 - 12.00 Rücken	
14.00 - 15.00 Rücken			
15.00 - 16.00 Rücken	15.00 - 16.00 AROHA		
16.30 - 18.00 Herzsport	16.00 - 17.00 Rücken	16.00 - 18.00 Jujutsu (ab 6 J.)	
	17.00 - 18.00 Rücken		
18.00 - 19.00 Rücken			
19.00 - 20.00 Body Styling	19.00 - 20.00 Calisthenics		

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.) Di 18.00 Uhr (ab 10 J.)	Turnhalle Weißig THAIROBIC Mi 18.30 Uhr Sporthalle ULD Selbstverteidigung für Kinder Mi 15.30 Uhr	Gemeindezentrum Dürröhrsdorf Zumba Mo 18.25 Uhr Do 20.00 Uhr	Grundschule Schönfeld Badminton für Kinder 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