

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	
08.00 - 9.30 Herzsport				08.30 - 10.00 Herzsport				08.00 - 09.00 Rücken		08.00 - 09.00 Atem- gruppe				08.00 - 09.00 Ganzkörper Training		08.00 - 9.30 Herzsport				08.00 - 09.30 Yoga			
09.30 - 11.00 Herzsport		09.00 - 10.00 Ganzkörper Training				09.00 - 10.00 Knie/Hüfte		09.00 - 10.00 Knie/Hüfte		09.00 - 10.00 Ganzkörper Training		09.00 - 10.00 Knie/Hüfte				09.00 - 10.00 Knie/Hüfte		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		9.45 - 10.45 Babyturnen		10.00 - 11.00 Rücken		10.00 - 11.00 Rücken				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 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			

# SPORTZENTRUM Hochland e.V. & Physio-Med Therapiezentrum

Tel.: 0351 - 2179787

www.Bewegung-in-Sachsen.de



						15.00 - 16.00 Ganzkörper Training		15.30 - 16.30 Fit for Kids (2-3 J.)				14.00 - 15.00 Rücken				15.00 - 16.00 KidsZumba (4-6 J.)		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 (7-9 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		16.00 - 17.00 Trampolin (3-7 J.)		16.00 - 17.00 KidsZumba (7-10 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 (7-9 J.)		16.30 - 17.30 Trampolin (4-8 J.)		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.)		17.00 - 18.00 Osteoporose		17.00 - 18.00 Rücken		17.00 - 18.00 KletterKids (6-8 J.)	
18.00 - 19.00 Rücken		18.00 - 19.00 Pilates		18.00 - 19.30 Yoga Fortgeschr.				17.30 - 19.00 Herzsport		18.00 - 19.00 Ganzkörper Training		18.00 - 19.00 Zumba		18.00 - 19.00 Rücken		18.00 - 19.00 Aktiv Pilates		18.00 - 19.00 Rücken		18.00 - 19.00 Rücken	
19.00 - 20.00 Step Aerobic		19.00 - 20.00 Adipositas Sport		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 Indoor Cycling		19.00 - 20.00 Body Styling		18.30 - 20.00 Ernährung Bewegung		19.00 - 20.00 Pilates	
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 - 21.00 Männersport	

Sporthalle ULD Frauensport ULD Mo 15.00 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 THAIROBIC Mi 18.30 Uhr		Gemeindezentrum Dürrohrsdorf Zumba Mo 18.25 Uhr Do 19.30 Uhr		Grundschule Schönfeld Badminton für Kinder Mo 17.00 Uhr Do 16.00 Uhr		Schwimmhalle Bühlau Wir bieten in der Schwimmhalle Bühlau <b>AQUAGYMNASTIK</b> an. Die Kurszeiten für Aquagymnastik finden Sie separat als Auslage an unserer Rezeption oder im Internet unter: <a href="http://Bewegung-in-Sachsen.de">http://Bewegung-in-Sachsen.de</a>				Vereinsport		Kindersport		Prävention		Workout		Herzsport	
---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	-------------	--	-------------	--	------------	--	---------	--	-----------	--