

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				08.30 - 10.00 Herzsport ♥			08.00 - 09.00 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 Ganzkörper Training		09.00 - 10.00 Rücken		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	9.45 - 10.45 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 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 - 16.00 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		16.30 - 17.30 Fit for Kids (3-4 J.)	16.00 - 17.00 KidsZumba (7-10 J.)	16.00 - 17.00 KletterKids (6-8 J.)	16.30 - 18.00 Herzsport ♥	16.00 - 17.00 Rücken	16.00 - 18.00 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		17.30 - 18.30 Adipositas Sport	17.00 - 18.00 Rücken		17.30 - 18.00 Herzsport ♥	17.00 - 18.00 Rücken	17.00 - 18.00 Rücken		
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 Rücken		18.30 - 19.30 Entspannungs Gruppe	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	19.00 - 20.00 Adipositas Sport	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 Body Styling			19.00 - 20.00 Aroha	19.30 - 21.00 Yoga Fortgeschr. ॐ	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 Rücken		20.00 - 21.00 Rücken	20.00 - 21.00 Indoor Cycling		20.00 - 21.00 Männersport 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.)
Di 18.00 Uhr (ab 10 J.)
Kinderartistik
Di 17.00 Uhr (ab 5 J.)

Turnhalle Weißig
THAIROBIC
Mi 18.30 Uhr
Sporthalle ULD
Selbstverteidigung für Kinder
Mi 15.30 Uhr

Gemeindezentrum
Dürrohrsdorf
Zumba
Mo 18.25 Uhr
Do 20.00 Uhr

Grundschule
Schönfeld
Badminton
Mo 17.00 Uhr
Do 16.00 Uhr

Turnhalle Schullwitz
Kinderzirkusgruppe
für Kinder ab 8 Jahre
Fr 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>

Vereinsport
Kindersport
Prävention
Workout
Herzsport