SPORTZENTRUM Hochland e.V. & Physio-Med Therapiezentrum

Tel.: 0351 - 2179787

www.Bewegung-in-Sachsen.de

SPORTZENTRUM Hochland e.V.

MONTAG	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio
08.00 - 9.30	Herzsport			
09.00 - 10.00		Herz Training		
08.30 - 10.00			Herzsport	
09.30 - 11.00	Herzsport			
10.00 - 11.00			Rücken	
11.00 - 12.00	Aroha		Knie/Hüfte	
16.00 - 17.00	Fit for Kids (5-6 J.)	Fit for Kids (3-4 J.)	Fit for Kids (2-3 J.)	KletterKids (6-8 J.)
17.00 - 18.00	Rücken	Aroha	Dance Dance (8-14 J.)	KletterKids (6-8 J.)
18.00 - 19.00	Rücken	Pilates	Yoga Fortgeschr.	
19.00 - 20.00	Step Aerobic	Adipositas Sport	Yoga Anfänger	
20.00 - 21.00	Body Styling	Rücken Schule		

DIENSTAG	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio
08.00 - 09.00	Rücken			
09.00 - 10.00	Knie/Hüfte	Knie/Hüfte	Ganzkörper Training	
10.00 - 11.00	Knie/Hüfte		Pilates	
11.00 - 12.00	Ganzkörper Training		Diabetes Sport	
16.30 - 17.30	Trampolin (4-8 J.)			
17.30 -19.00	Herzsport			
16.00 - 17.00	Yoga Kids (6-12 J.)	Rücken	KletterKids (9-11J)	
17.00 - 18.00	Rücken	Dance Dance (8-14 J.)		
18.00 - 19.00	Ganzkörper Training	Zumba		
19.00 - 20.00	Rücken	Rücken	Indoor Cycling	
20.00 - 21.00	Rücken	Männer Sport		

MITTWOCH	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Boulder u. Cardio
08.00 - 09.00	Rücken	Atem-gruppe		
09.00 - 10.00	Knie/Hüfte		Rücken	
10.00 - 11.00	Balance	9.45 - 10.45 Babyturnen	Rücken	
11.00 - 12.00	Rücken	Senioren Zumba	Ganzkörper Training	
15.00 - 16.00	Knie/Hüfte			
16.00 - 17.00	Fit for Kids (5-6 J.)		Fit for Kids (3-4 J.)	KletterKids (12-14 J.)
15.30 - 16.30	Fit for Kids (2-3 J.)			
16.30 - 17.30	Fit for Kids (3-4 J.)			
17.00 - 18.00	Rücken		Nug Mui (ab 6 J.)	KletterKids (6-8 J.)
17.30 - 18.30	Adipositas Sport			
18.00 - 19.00	Rücken		Aktiv Pilates	
18.30 - 20.00	Ernährung Bewegung			
19.00 - 20.00	Body Styling		Pilates	
20.00 - 21.00	Rücken		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		Rücken	
11.00 - 12.00	Rücken		Rücken	
14.00 - 15.00	Rücken			
15.00 - 16.00			KidsZumba (4-6 J.)	
16.00 - 17.00	Knie/Hüfte	Trampolin (3-7 J.)	KidsZumba (7-10 J.)	KletterKids (6-8 J.)
17.00 - 18.00	Osteoporose	Karate (ab 6 J.)	Rücken	
18.00 - 19.00	Rücken	Entspannungs Gruppe	Rücken	
19.00 - 20.00	Aroha	Yoga Fortgeschr.	Rücken	
20.00 - 21.00	Männersport		Rücken	

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

Sporthalle ULD	Turnhalle Weißig	Turnhalle Weißig	Turnhalle Weißig	Turnhalle Weißig	Gemeindezentrum Dürröhrsdorf	Grundschule Schönfeld	Turnhalle Schullwitz
Frauensport ULD Mo 15.00 Uhr	Kinder-Bogensport Mo 17.30 Uhr	Zumba Mo 19.00 Uhr	Break Dance Di 17.00 Uhr (ab 7 J.) Di 18.00 Uhr (ab 10 J.)	THAIROBIC Mi 18.30 Uhr	Zumba Mo 18.25 Uhr Do 20.00 Uhr	Badminton Mo 17.00 Uhr Do 16.00 Uhr	Kinderzirkusgruppe für Kinder ab 8 Jahre Fr 16.00 Uhr
Kindersport ULD Mo 16.00 Uhr	Selbstverteidigung Mo 20.00 Uhr	Bogensport Mo 19.00 Uhr	Kinderartistik Di 17.00 Uhr (ab 5 J.)	Sporthalle ULD Selbstverteidigung für Kinder Mi 15.30 Uhr			
Männersport ULD Mo 18.00 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