

## Wochenkursplan (Stand: 23.03.2023)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00						
09:00		08:45-09:45 Pilates		08:45-09:45 Pilates 50+		
10:00			09:30-10:30 Fit in den Tag	10:00-11:00 Fitness Mix 60+		10:00-10:50 in Planung abwechselnde Inhalte (Anmeldung erforderlich)
11:00		10:30-11:30 Fit in den Tag		11:15-12:15 in Aufbau Rückentraining auf Pilatesbasis		
12:00						
17:00						
18:00	18:00-19:00 in Planung Konditionstraining	17:30-18:30 Pilates	17:30-18:30 Rückentraining		18:00-19:00 Fitness Mix	
19:00		18:45-19:45 Fitness Mix	18:45-19:45 Rückentraining auf Pilatesbasis			
20:00		20:00-21:00 Hart aber herzlich				
21:00						

### Legende

Verein  
Turnhalle  
Rote Schule

Verein  
Sportpark Bergfelde

Verein  
Stadt-halle  
HoNeu

Kurs  
Turnhalle  
Rote Schule  
10er-Block

Kurs  
Sportpark Bergfelde  
10er-Block

Nach Absprache  
Sportpark Bergfelde  
findet statt ab 5  
Anmeldungen