



# KURSPLAN ALLGEMEINSPORT BLAU - WEISS HOLLAGE e.V.

grün = Haselandhalle

rot = Halle an der Bergstraße

blau = Trainingshalle

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr	GYMNASTIK 08.30 – 9.15 Uhr		RÜCKEN - FIT 08.00 – 9.00 Uhr		
10.00 Uhr	GYMNASTIK 9.15 – 10.00 Uhr	MAMI & MINI AKTIV 09.15-10.15 Uhr	RÜCKEN - FIT 9.00 – 10.00 Uhr		
11.00 Uhr			RÜCKEN - FIT 10.00 – 11.00 Uhr		
12.00 Uhr				AQUA FITNESS (HASEBAD) 12.00 – 13.00 Uhr	
13.00 Uhr					
14.00 Uhr					
15.00 Uhr		INLINE SKATING 15.30 -16.30 Uhr		ELTERN-KINDER- TURNEN (ab ca. 1. J.) 16.00 – 17.00 Uhr	BALLSPIELE 15.00 -16.00 Uhr
		TRAMPOLIN (Anfänger ab 4 Jahren) 15.00 – 16.30 Uhr		TRAMPOLIN (Grundlagen) 15:00 -17:00 Uhr	
16.00 Uhr		TRAMPOLIN (Leistungsgruppe) 15.30 - 18.30 Uhr	ELTERN-KINDER-TURNEN (ab 3 J. bis 5 J.) 16.00-17.00 Uhr	TRAMPOLIN (Fortgeschrittene) 16.00 – 19.00 Uhr	KINDERTURNEN (ab 5 J.) 16.00 – 17.00 Uhr

17.00 Uhr					<b>TRAMPOLIN</b> 16.45 – 18.00 Uhr (Anfänger, alt) 16.45 – 19.30 Uhr (Fortgeschrittene) 18.30 – 21.15 Uhr (Leistungsgruppe)
18.00 Uhr	<b>REHASPORT</b> 18.00 – 18.45 Uhr	<b>WORKOUT MEETS PILATES</b> 18.30 – 19.30 Uhr		<b>REHASPORT</b> 18.00 – 18.45 Uhr	<b>FIT &amp; AKTIV Ü55</b> 17.15 – 18.15 Uhr
		<b>TRAMPOLIN</b> (ab 18 Jahre) 18.30 – 21.00 Uhr	<b>HERZSPORTGRUPPE</b> 18.00 – 19.00 Uhr	<b>TABATA</b> 18.00 – 19.00 Uhr	
19.00 Uhr	<b>FUNKTIONELLES TRAINING</b> 19.00 – 20.00 Uhr	<b>BADMINTON HOBBYGRUPPE</b> 19.30 – 20.30 Uhr	<b>T'AI CHI</b> 19.00 – 20.00 Uhr	<b>RÜCKEN – FIT</b> 19.00 – 20.00 Uhr	<b>SKIGYMNASTIK</b> 18.30 – 19.30 Uhr
	<b>YOGA</b> 19.15 – 20.15 Uhr			<b>HOT IRON</b> 19.00 – 20.00 Uhr	
	<b>YOGA</b> 20.15 – 21.15 Uhr		<b>ZUMBA</b> 19.15 – 20.15 Uhr		
	<b>FITNESSZIRKEL</b> 19.00 – 20.00 Uhr				
20.00 Uhr	<b>STEP – WORKOUT</b> 20.00 – 21.00 Uhr		<b>ALLGEMEINSPORT AB 50 J.</b> 19.30 – 20.30 Uhr	<b>BALLSPORT</b> 20.00 – 21.00 Uhr	
	<b>BASKETBALL HOBBYGRUPPE</b> 20.00 -21.00 Uhr				
	<b>ALLGEMEINSPORT AB 30 J.</b> 20.30 – 22.00 Uhr				