



# 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	YOGA 09.30 – 10.30 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) 15.30 – 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					TRAMPOLIN 16.45 – 18.00 Uhr (Anfänger, alt) 16.45 – 19.30 Uhr (Fortgeschrittene) 18.30 – 21.15 Uhr (Leistungsgruppe)
18.00 Uhr	REHASPORT 18.00 – 18.45 Uhr	TABATA (für Sie und Ihn) 18.30 – 19.30 Uhr		REHASPORT 18.00 – 18.45 Uhr	FIT & AKTIV Ü55 17.15 – 18.15 Uhr
		TRAMPOLIN (ab 18 Jahre) 18.30 – 20.00 Uhr	PILATES 18.00 – 19.00 Uhr		
			HERZSPORTGRUPPE 18.00 – 19.00 Uhr		
		WALKING 18.30- 19.30 Uhr			
19.00 Uhr	FUNKTIONELLES TRAINING 19.00 – 20.00 Uhr	BADMINTON HOBBYGRUPPE 19.30 – 20.30 Uhr	GYMNASTIK 19.00 – 20.00 Uhr	RÜCKEN – FIT 19.00 – 20.00 Uhr	SKIGYMNASTIK 18.30 – 19.30 Uhr
	YOGA 19.15 – 20.15 Uhr		T'AI CHI (Anfänger) 19.00 – 20.00 Uhr	HOT IRON 19.00 – 20.00 Uhr	
	YOGA 20.15 – 21.15 Uhr	T'AI CHI (Fortgeschrittene) 19.30 – 20.30 Uhr	ZUMBA 19.15 – 20.15 Uhr		
	FITNESSZIRKEL 19.00 – 20.00 Uhr				
20.00 Uhr	STEP – WORKOUT 20.00 – 21.00 Uhr		ALLGEMEINSPORT AB 50 J. 19.30 – 20. 30 Uhr	BALLSPORT 20.00 – 21.00 Uhr	
	BASKETBALL HOBBYGRUPPE 20.00 -21.00 Uhr		CORE BALANCE (Yoga-Pilates-Mix) 20.15 – 21.15 Uhr		
	ALLGEMEINSPORT AB 30 J. 20.30 – 22.00 Uhr				