

Wochenplan TB-Sporthallen Breitensport

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag			
Zeit	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum		
09:00												
09:15	Full-Body-Workout 9.15-10.15		Bodystyling 9.00-10.00	Yoga "Alle" 9.00-10.30	Eltern-Kind-Spiel- stunde 9.30-10.30		Body-Workout 9.00-10.00		Fitness- Training 9.00-10.00	Yoga "Senioren" 9.00-10.00		
09:30												
09:45												
10:00			Dance & Motion 10.00-11.00				Wirbelsäulen- gymnastik 10.00-11.00					
10:15	Rü-Fit & Stretch 10.15-11.15											
10:30								Sicher Bewegen Kurs 11.00-12.00				
10:45				Qi Gong 11.00-12.00	Seniorengymnastik 10.45-11.45							
11:00												
11:15												
11:30												
14:00	Tummelstunde Kinder 2-4Jahre 14.00-15.00								Fit-Kids 4-5Jahre 14.00-15.00			
14:15												
14:30					Ballissimo 3-4Jahre 14.30-15.30							
14:45												
15:00			Tummelstunde Kinder 2-4Jahre 15.00-16.00						Tummelstunde Geschwister 2-5Jahre 15.00-16.00			
15:15	Ballissimo 3-4Jahre 15.15-16.15											
15:30					Ballissimo 5-6Jahre 15.30-16.30							
15:45												
16:00	Ballissimo & Co 6-8Jahre 16.15-17.15		Kicktreff 5-9Jahre 16.00-17.00									
16:15												
16:30							PowerHour Kids 10-14Jahre 16.30-17.30					
16:45												
17:00			Wirbelsäulen- gymnastik 17.00-18.00									
17:15						Zumba® 17.00-18.00						
17:30									Step-Fit 17.30-18.30	Langhantel-Workout 17.30-18.30		
17:45												
18:00	Power & Bodystretch 18.00-19.00	Yoga "Alle" 18.00-19.00	Intervall-Training 18.00-18.45		Total-Body-Workout 18.00-19.00	Yoga "Alle" 18.00-19.00						
18:15												
18:30							Rückenfitness+ Bauch-Workout 18.30-19.30					
18:45												
19:00	Functional-Training 19.00-20.00	Yoga "Ashtanga" Einsteiger 19.00-20.30		Pilates 19.00-20.00		Yoga "Ashtanga" 19.00-20.30						
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30		Cardio, Core & Strenght 20.30-21.30										
20:45												
21:00												
21:15												

Bitte beachten: dieser Wochenplan dient nur als Gesamtübersicht und wird nicht tagesaktualisiert! Das aktuelle Wochenangebot findet ihr im Sportprogramm.