

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	Full-Body-Workout 9.00-10.00		Bodystyling 9.00-10.00	Yoga "Alle" 9.00-10.30			Body-Workout 9.00-10.00		Fitness- Training 9.00-10.00	Yoga "Senioren" 9.00-10.30			
09:15													
09:30													
09:45													
10:00	Rückenfitness & Stretch 10.00-11.00		Dance&Motion 60+ 10.00-11.00		Eltern-Kind-Spiel- stunde 9.30-10.30		Wirbelsäulen- gymnastik 10.00-11.00						
10:15													
10:30													
10:45													
11:00	Sport&Spaß 11.00-12.00			Qi Gong 11.00-12.00	Senioren- gymnastik 10.45-11.45								
11:15													
11:30													
	von 12.00-14.00 finden keine Breitensportangebote in den Hallen statt												
14:00									Tohu-Wah-Bohu 4-5Jahre 14.00-15.00				
14:15													
14:30									Tummelstunde Geschwister 2-5Jahre 15.00-16.00				
14:45													
15:00			Tummelstunde Kinder 2-4Jahre 15.00-16.00										
15:15													
15:30													
15:45													
16:00			Kicktreff 5-9Jahre 16.00-17.00										
16:15													
16:30													
16:45													
17:00								PowerHour Kids 10-14Jahre 16.30-17.30					
17:15													
17:30			Wirbelsäulen- gymnastik 17.00-18.00				Zumba® 17.00-18.00						
17:45													
18:00									Step-Fit 17.30-18.30	Langhantel-Workout 17.30-18.30			
18:15	Power & Bodystretch 18.00-19.00	Yoga "Alle" 18.00-19.00		Bauch-Beine-Po 18.00-19.00		Total-Body-Workout 18.00-19.00	Yoga "Alle" 18.00-19.00						
18:30													
18:45								Rückenfitness+ Bauch-Workout 18.30-19.30					
19:00	Functional-Training 19.00-20.15	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.