

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												
10:30	Rü-Fit & Stretch 10.15-11.15							Sicher Bewegen Kurs 11.00-12.00				
10:45												
11:00				Qi Gong 11.00-12.00	Seniorengymnastik 10.45-11.45							
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 14.45-15.30						
14:45									Tummelstunde Geschwister 2-5Jahre 15.00-16.00			
15:00			Tummelstunde Kinder 2-4Jahre 15.00-16.00									
15:15												
15:30	Ballissimo & Co 6-8Jahre 15.30-16.30				Ballissimo 5-6Jahre 15.30-16.30							
15:45												
16:00												
16:15			Kicktreff 5-9Jahre 16.00-17.00									
16:30												
16:45							PowerHour Kids 10-14Jahre 16.30-17.30					
17:00												
17:15			Wirbelsäulen- gymnastik 17.00-18.00			Zumba® 17.00-18.00						
17:30												
17:45								Step-Fit 17.30-18.30		Langhantel-Workout 17.30-18.30		
18:00												
18:15	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						
18:30												
18:45							Rückenfitness+ Bauch-Workout 18.30-19.30					
19:00												
19:15	Functional-Training 19.00-20.00	Yoga "Ashtanga" Einsteiger 19.00-20.30		Pilates 19.00-20.00		Yoga "Ashtanga" 19.00-20.30						
19:30												
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.