



... einfach gut drauf

Herbstferien 04.10. - 08.10.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 - 08.30					
08.30 - 09.00					
09.00 - 09.30				Fitness-Shake	Linedance
09.30 - 10.00					
10.00 - 10.30				Reha Rücken	Rückenfit
10.30 - 11.00	Reha Gelenke				
11.00 - 11.30				Reha Rücken	
11.30 - 12.00	Reha Rücken				
12.30 - 12.30					
12.30 - 13.00					
13.00 - 13.30					
13.30 - 14.00					
14.00 - 14.30					
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30	Gesundheits- und Bewegungstraining	Reha Rücken			
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30	Reha Rücken	Reha Rücken			
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30	Stepptanz	Reha Rücken		Reha Gelenke	Tabata - Kursraum
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30	Dance Workout	Reha Rücken	BBRP	Cardiofitness	Pilates - Kursraum
18.30 - 19.00					
19.00 - 19.30	gesunder Rücken	Reha Rücken	Jumping Fitness	Jumping Fitness	BBRP
19.30 - 20.00					
20.00 - 20.30	Reha Rücken		Zumba	Zumba	
20.30 - 21.00					
21.00 - 21.30					
21.30 - 22.00					

Waldsportplatz

BBZ - Halle

Kursraum - Waldsportplatz



KW 41

... einfach gut drauf

Herbstferien 11.10. - 15.10.

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
08.00 - 08.30							
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30			Sanfte Fitness		Fitness-Shake		
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30			Mobil fürs Alter	Drums Alive	Reha Rücken		Rückenfit
10.30 - 11.00	Reha Gelenke						
11.00 - 11.30					Reha Rücken		
11.30 - 12.00	Reha Rücken						
12.30 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30	Gesundheits- und Bewegungstraining		Reha Rücken				
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30	Reha Rücken		Reha Rücken				
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30	Stepptanz		Reha Rücken		Reha Gelenke		Tabata - Kursraum
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30	Dance Workout		Reha Rücken	BBRP	Cardiofitness	Pilates - Kursraum	
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30	Drums Alive	gesunder Rücken	Reha Rücken	Jumping Fitness	Jumping Fitness	BBRP - BBZ Halle	
19.30 - 20.00		Reha Rücken		Zumba	Zumba		
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Waldsportplatz

BBZ - Halle

Kursraum -
Waldsportplatz