



# 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		
10.00 Uhr	GYMNASTIK 9.15 – 10.00 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		Spiel & Sport im Wald 14:45 – 15:45			
15.00 Uhr		Spiel & Sport im Wald 15:45 – 16:45		ELTERN-KINDER- TURNEN (ab 1. J.) 15.30 – 17.00 Uhr	BALLSPIELE 15.00 -16.00 Uhr
		INLINE SKATING 15.30 – 16.30 Uhr			
16.00 Uhr		BADMINTON (ab 7 J.) 16.30 – 17.30 Uhr	KINDERTURNEN (ab 3 J.) 16.00-17.00		KINDERTURNEN (ab 5 J.) 16.00 – 17.00 Uhr

17.00 Uhr				BODEN- UND GERÄTETURNEN (ab 7 J.) 17:30-19:00	TRAMPOLIN 17.00 – 20.00 Uhr
18.00 Uhr	REHASPORT 18.00 – 18.45 Uhr	TABATA 18.30 – 19.30 Uhr	GYMNASTIK 18.00 – 19.00 Uhr	Rücken – Fit 18.00 – 19.00 Uhr	FIT & AKTIV Ü55 17.15 – 18.15 Uhr
			HERZSPORTGRUPPE 18.00 – 19.00 Uhr	GERÄTETURNEN 18.45 – 19.45 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	REHASPORT 19.00 – 19.45 Uhr	SKIGYMNASTIK 18.30 – 19.30 Uhr
	BODY FIT 19.00 - 20.00 Uhr		ZUMBA (LATIN-FITNESS-DANCE) 19.15 – 20.15 Uhr	BODY WORKOUT 19.00 – 20.00 Uhr	
	YOGA 19.00 – 20.00 Uhr + 20.00 – 21.00	BAUCH, BEINE, PO 19:00 – 20:00 Uhr	ALLGEMEINSPORT AB 50 J. 19.30 – 20. 30 Uhr	Hip-Hop Dance (ab 9 J.) 19.00 – 20.00 Uhr	
20.00 Uhr	STEP – WORKOUT 20.00 – 21.00 Uhr				
	BASKETBALL HOBBYGRUPPE 20.00 -21.00 Uhr			BALLSPORT + FITNESS 20.00 – 21.30 Uhr	
	ALLGEMEINSPORT AB 30 J. 20.30 – 22.00 Uhr				