

Öffnungszeiten Trainings- fläche →	Montag 10:00 - 13:00 16:00 - 20:00			Dienstag 16:00 - 20:00		Mittwoch 16:00 - 20:00		Donnerstag 10:00 - 13:00 16:00 - 20:00		Freitag 10:00 - 13:00		Samstag 10:00 - 13:00	
	Uhrzeit	Kursraum 1	Outdoor	Kursraum 2 Fläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Halle Mühlenfeldstr.
08:00					belegt 08:00 - 09:30			belegt 08:00 - 09:30					Parkour findet in den Sommerferien nicht statt!!!
09:00	09:15 - 10:00 Rehasport keine Kurse am 13./20./27.7. Axel Kolb	09:00 - 10:00 X-Co Walking *		09:00 - 10:00 Pilates kein Kurs am 11.8.				09:30 - 10:45 stay fit stay young BHC Halle		09:00 - 10:00 BBP-Core Training kein Kurs am 7.8.			
10:00	10:15 - 11:00 Rehasport keine Kurse am 13./20./27.7. Axel Kolb			10:05 - 11:05 Rückenfit kein Kurs am 11.8.	10:00 - 11:00 Herzsport Doc Elbrecht	10:00 - 11:00 Rückenfit Yoga kein Kurs am 5.8.	belegt 10:00 - 11:00						
11:00				11:15 - 12:00 Rehasport kein Kurs am 11.8. Simone Storch				11:15 - 12:00 Rehasport Sabine Jacobs					11:45 - 13:15 Parkour (6-11 J.)
15:00													13:30 - 15:00 Parkour (> 11 J.)
16:00													
17:00				17:45 - 18:45 TÖSÖX		17:00 - 18:00 Pilates		17:00 - 18:00 Step Aerobic keine Kurse 16./23./30.7.		17:00-18:00 Langhantel Workout keine kurse 17./24./31.7.	16:45 - 17:45 TÖSÖX - findet in den Ferien nicht statt!		
18:00	18:30 - 19:15 Rehasport Sylvia Ruf			18:50 - 19:50 Functional Training/Core	18:00 - 19:30 Yoga	18:05 - 19:05 Fitness Spezial		18:05 - 18:50 TRX Schlingen- Training keine Kurse 16./23./30.7.		18:05 - 19:00 TABATA keine kurse 17./24./31.7.			
19:00	19:30 - 20:15 Rehasport Sylvia Ruf		19:00 - 20:15 Full Body Power keine Kurse 13./20./27.7.			19:10 - 20:10 Rückenfit		19:00 - 20:00 Hatha Yoga kein Kurs am 6.8.					
20:00				20:00 - 21:00 Fitness für Führungskräfte kein Kurs am 11.8.									

- redbox/Kursraum 1    ■ redbox/Kursraum 2    ■ outdoor \*selbständiges Laufen ohne Trainer
- BHC-Mehrzweckhalle    ■ Halle Mühlenfeldstraße    ■ Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung

