

# Dein CitySport - Dein Sport im Überblick



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00	09.00 - 09.45 Uhr Rehasport ohne VO		09.00 - 09.45 Uhr Osteoporose + Diabetes	09.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulensport	09.30 - 10.15 Uhr Lungensport	10.00 - 13.00 Uhr Kickboxen	
9:30			10.00 - 10.45 Uhr Orthopädie	10.00 - 11.00 Uhr Pilates			
10:00	10.00 - 10.45 Uhr Rehasport ohne VO		11.00 - 11.45 Uhr Sport bei Krebs	11.00 - 11.45 Uhr Orthopädie			
10:30	11.00 - 11.45 Uhr Rehasport ohne VO		11.45 Uhr - 12.30 Uhr Orthopädie	12.00 - 12.45 Uhr Orthopädie	12.00 - 12.45 Uhr Lungensport *Ausfall		
11:00	12.00 - 13.00 Uhr Anti-Stress-Fitness		13.00 - 13.45 Uhr Lungensport		13.00 - 14.00 Uhr Winter-Indoor-Golf		
11:30		14.00 - 14.45 Uhr Lungensport		14.00 - 14.45 Uhr Lungensport			
12:00		15.00 - 15.45 Uhr Rehasport ohne VO	15.00 - 16.00 Uhr Tanzminis	15.00 - 16.15 Uhr Senioren bleiben in Schwung	15.00 - 15.45 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu Kinder		
12:30		16.00 - 16.45 Uhr Rehasport ohne VO	16.00 - 16.45 Uhr Rehasport	16.30 - 17.45 Uhr Jazz Dance	16.00 - 17.15 Uhr Line Dance	15.00 - 17.00 Uhr Ju Jutsu	
13:00	16.00 - 16.45 Uhr Lungensport	17.00 - 17.45 Uhr Rehasport ohne VO	17.00 - 17.45 Uhr Rehasport				
13:30	17.00 - 17.45 Uhr Orthopädie	18.00 - 18.45 Uhr Orthopädie	18.00 - 19.00 Uhr Aroha	18.00 - 19.00 Uhr Pilates	17.30 - 19.00 Uhr Jazz Dance	17.30 - 19.00 Uhr Standard- und Lateintanz	
14:00	18.00 - 19.00 Starker Rücken	19.00 - 20.00 Uhr Zumba	19.00 - 20.00 Uhr Functional Training	19.00 - 20.00 Uhr Pilates			19.00 - 20.00 Uhr Choreo Dance
14:30	19.00 - 20.00 Uhr Strong	20.00 - 21.30 Uhr Jazz Dance		20.00 - 22.00 Uhr Ju Justu	20.00 - 21.30 Uhr XXL-Fitness		
15:00	20.00 - 21.45 Uhr Jazz Dance					19.00 - 21.00 Uhr Jazz Dance	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Rehasport*	Fitnesskurse	Sportangebote	Gesundheitssport + Zusatzbeitrag*
------------	--------------	---------------	--------------------------------------

\*bitte vorher in der  
Geschäftsstelle anmelden!