

## Belegungsplan - IfL Hof e.V.

Juni bis Juli 2017

### Sporthalle Waldorfschule



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 16:30	Bodystyling					
16:30 - 17:00	Bodystyling	Radsport	Herzsport	Seniorensport		
17:00 - 17:30	Diabetessport	Radsport	Herzsport	Seniorensport		
17:30 - 18:00	Diabetessport	Radsport	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik	Stepaerobic (Neu)	
18:00 - 18:30	Herzsport	Lauftraining Schüler	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik	Stepaerobic (Neu)	
18:30 - 19:00	Herzsport	Lauftraining Schüler	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik	Stepaerobic (Fort)	
19:00 - 19:30	Herzsport		Herzsport	Wirbelsäulengymnastik	Stepaerobic (Fort)	
19:30 - 20:00	Herzsport		Vital-Gymnastik	Aerobic / Fitnessgymnastik	Zumba *	
20:00 - 20:30			Vital-Gymnastik	Aerobic / Fitnessgymnastik	Zumba *	
20:30 - 21:00			Bodyforming compact			
21:00 - 21:15			Bodyforming compact			
21:15 - 21:30			Rückenpower compact			
21:30 - 22:00			Rückenpower compact			

nur für IfL-Mitglieder (alle Kurse kostenlos)

\* diese Kurse sind kostenpflichtig und auch für Nicht-IfL-Mitglieder buchbar; IfL-Mitglieder erhalten einen Rabatt auf die Kurskosten

## Schwimmen - IfL Hof e.V.

Juni bis Juli 2017

### Rosenbühlbad



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 - 11:00						Schwimmen (Wettkampf)
11:00 - 12:00						Schwimmen (Wettkampf)
12:00 - 13:00						Schwimmen (Wettkampf)
16:00 - 17:00					Schwimmen	
17:00 - 18:00						
18:30 - 19:00			Schwimmen (Wettkampf)			
19:00 - 20:00			Schwimmen (Wettkampf)			
20:00 - 21:00	Schwimmen (Wettkampf)					