

## Belegungsplan - IfL Hof e.V.

Oktober bis Dezember 2017

**Sporthalle Waldorfschule**



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 16:30	Bodystyling			Senioren-sport	Athletiktraining	
16:30 - 17:00	Bodystyling		Herz-sport	Senioren-sport	Athletiktraining	
17:00 - 17:30	Diabetessport	Radsport	Herz-sport	Wirbelsäulengymnastik	Athletiktraining	
17:30 - 18:00	Diabetessport	Radsport	Herz-sport	Wirbelsäulengymnastik		
18:00 - 18:30	Herz-sport	Lauftraining Schüler	Herz-sport	Wirbelsäulengymnastik		
18:30 - 19:00	Herz-sport	Lauftraining Schüler	Herz-sport	Wirbelsäulengymnastik		
19:00 - 19:30	Herz-sport	Ski- / Fitnessgymnastik	Herz-sport	Aerobic / Fitnessgymnastik		
19:30 - 20:00	Herz-sport	Ski- / Fitnessgymnastik	Vital-Gymnastik	Aerobic / Fitnessgymnastik	Zumba *	
20:00 - 20:30			Vital-Gymnastik		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 Übungsstunden 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.

Oktober bis Dezember 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)		Erwachsenenschwimmen			