

## Belegungsplan - IfL Hof e.V.

Oktober bis Dezember 2018

### Sporthalle Waldorfschule



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 16:30	Bodystyling		Herzsport	Senioren-sport	Athletiktraining	
16:30 - 17:00	Bodystyling		Herzsport	Senioren-sport	Athletiktraining	
17:00 - 17:30	Diabetessport	Radsport	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik	Athletiktraining	
17:30 - 18:00	Diabetessport	Radsport	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik		
18:00 - 18:30	Herzsport	Lauftraining Schüler	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik		
18:30 - 19:00	Herzsport	Lauftraining Schüler	Herzsport	Wirbelsäulengymnastik		
19:00 - 19:30	Herzsport	Ski- / Fitnessgymnastik	Vital-Gymnastik	Aerobic / Fitnessgymnastik		
19:30 - 20:00	Herzsport	Ski- / Fitnessgymnastik	Vital-Gymnastik	Aerobic / Fitnessgymnastik	Zumba *	
20:00 - 20:30			Bodyforming compact		Zumba *	
20:30 - 21:00			Bodyforming compact			
21:00 - 21:30			Rückenpower compact			
21:30 - 22:00			Rückenpower compact			

nur für IfL-Mitglieder (alle Übungsstunden kostenlos)

\* diese Kurse sind für alle Nicht-IfL-Mitglieder kostenpflichtig; Mitglieder der AOK Bayern erhalten einen Rabatt in Höhe von 5,00 € auf die Kurskosten

## Schwimmen - IfL Hof e.V.

Oktober bis Dezember 2018

### 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			