

# Sportkursplan 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wirbelsäulengymnastik (HVT) 14:00 - 14:45	Aquafitness (F) 06:45 - 07:30 (Tiefwasser)	<b>NEU, ab Mai !!!</b> Allgem. Ganzkörpertraining (HVT) 08:00 - 08:45	Faszienyoga (HVT) 10:00 - 11:00	Aquafitness (F) 06:00 - 06:45 (Tiefwasser)	<b>NEU ab 15.05.2019 !!!</b> Indoorcycling (HVT) 14:00 Uhr	Aquafitness (F) 08:00 - 08:45 (Tiefwasser)
Wirbelsäulengymnastik (HVT) 15:00 - 15:45	<b>NEU, ab Mai !!!</b> Sport nach Krebs (HVT) 11:30 - 12:15	<b>NEU, ab Mai !!!</b> Sport für Diabetiker (HVT) 09:00 - 09:45	<b>NEU, ab Mai !!!</b> Allgem. Ganzkörpertraining (HVT) 12:00 - 12:45	Aquafitness (F) 06:45 - 07:30 (Tiefwasser)		Aquafitness (F) 09:00 - 09:45 (Tiefwasser)
Aquafitness (GA) 18:00 - 18:45 (Tiefwasser)	<b>NEU, ab Mai !!!</b> Nordic Walking 12:30 - 13:30	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 10:00 - 10:45	<b>NEU, ab Mai !!!</b> Sport nach Krebs (HVT) 13:00 - 13:45	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 11:00 - 11:45		Fit in den Frühling (Zirkeltraining) (KR) 10:30 - 11:15
Cross-04-Fit (HVT) 18:00 - 19:00	<b>NEU, ab Mai !!!</b> Sport für Diabetiker 13:45 - 14:30	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 11:00 - 11:45	Aquafitness (F) 13:00 - 13:45 (Tiefwasser)	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 12:00 - 12:45		
<b>NEU ab 15.05.2019 !!!</b> Indoorcycling (HVT) 19:00 Uhr	Aquafitness (HI) 10:00 - 10:45 (Flachwasser)	Cross-04-Fit (HVT) 18:00 - 19:00	Aquafitness (F) 14:00 - 14:45 (Tiefwasser)	Fit in den Frühling (Zirkeltraining) (KR) 10:30 - 11:15		
Aquafitness (GA) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (HI) 11:00 - 11:45 (Flachwasser)	Pilates (HVT) 19:00 - 19:50	Aquafitness (GA) 18:00 - 18:45 (Tiefwasser)	Qi Gong (HVT) 15:00 - 16:00		
Aquafitness (F) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (HI) 12:00 - 12:45 (Flachwasser)	Aquafitness (F) 19:15 - 20:00 (Tiefwasser)	Aquafitness (GA) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Tai Chi (HVT) 16:00 - 17:00		
Aquafitness (F) 20:00 - 20:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (HI) 13:00 - 13:45 (Flachwasser)	Aquafitness (F) 20:00 - 20:45 (Tiefwasser)	<b>NEU ab 06.06.2019 !!!</b> Indoorcycling (HVT) 19:00 Uhr			
	Aquafitness (HI) 14:00 - 14:45 (Flachwasser)					
	Aquafitness (HI) 16:00 - 16:45 (Flachwasser)					
	Aquafitness (HI) 17:00 - 17:45 (Flachwasser)					
	Yoga (HVT) 17:30 - 18:20					
	KRAV MAGA (HVT) 18:30-19:30					
	Aquafitness (F) 19:30 - 20:15 (Tiefwasser)					
	Aquafitness (F) 20:30 - 21:15 (Tiefwasser)					

**Bitte meldet Euch, aus organisatorischen Gründen, vor der ersten Stunde an!**  
[mirco.michalak@spandau04.de](mailto:mirco.michalak@spandau04.de)



HVT = HVT Forumbad    F = Forumbad (Halle)    HI = Holiday Inn    GA = Kombibad Spandau Süd/Gatowerstr    KR = Kraftraum  
 Bitte melden Sie sich vorher an, um sicher zu gehen, dass freie Plätze vorhanden sind    [www.spandau04-sportkurse.de](http://www.spandau04-sportkurse.de)