

Wochenübersicht Standort Zittau SS 2012

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
täglich	7.00 – 22.00 Fitnessraum	7.00 – 22.00 Fitnessraum	7.00 – 22.00 Fitnessraum	7.00 – 22.00 Fitnessraum	7.00 – 22.00 Fitnessraum
ab 13.00 Uhr			13.00 Bewegte Pause / Mitarbeiter Haus Z III, K 006		
ab 16.00 Uhr	16.15 Body- fit SpH HS	16.00 Rücken- fit Mitarbeiter SpH HS		16.00 Yoga Fortgeschrittene SpR Rathenau	
	16.00 Yoga Einsteiger SpR Rathenau				
ab 17.00 Uhr	17.15 Rücken- fit SpH HS	17.30 Volleyball Mitarbeiter SpH Busch		17.30 Yoga Einsteiger SpR Rathenau	
				17.30 Karate SpH Le	
				17.30 Body-forming SpH HS	
ab 18.00 Uhr	18.00 Kraft/ Fitness mit Anleitung Kraft-Fitnessraum	18.00 Step- Aerobic Einsteiger SpH HS	18.00 Salsa Aufbaukurs HTH Gym		
	18.30 Tanz- Aerobic SpH HS	18.00 Gerätturnen Frauen HTH Mitte	18.00 Kraft/ Fitness mit Anleitung Kraft-Fitnessraum		
	18.30 Salsa Grundkurs Theater-Foyer	18.30 Klettern HTH Ost	18.00 Thai- Bo- Aerobic SpH HS		
	18.30 Volleyball- Hobby SpH Le	18.45 Leichtathletik SpH Park	18.00 Volleyball- Hobby SpH Le		
ab 19.00 Uhr	19.00 Bogensport SpH Kant	19.00 Step- Aerobic Fortgeschrittene SpH HS	19.00 Power- Mix SpH HS	19.00 Fatburning SpH HS	
	19.00 Bauchtanz Haus Z I /alte Bibo/ R 136	19.00 Basketball SpH Ottok. H1	19.00 Badminton SpH Ottok. H 1-3	19.00 Flow-Yoga Haus Z I /alte Bibo/ R 136	
	19.30 Pilates SpH HS	19.00 Volleyball Einsteiger SpH Ottok. H2-3	19.30 Ju- Jutsu Judo-R		
	19.30 Ju-Jutsu Judo-R				
ab 20.00 Uhr	20.00 Aqua-Jogging SchwH	20.15 Jonglieren SpH HS	20.30 Tischtennis SpH HS	20.15 Judo Judo-R	
	20.00 Volleyball SpH Park	20.30 Volleyball Fortgeschrittene SpH Ottok. H 1-3	20.30 Fußball Fortgeschrittene SpH Kant	20.30 Fußball SpH Busch	
	20.30 Floorball SpH Kant	20.30 Handball SpH Kant	20.30 Badminton SpH Ottok. H 1-3	20.30 Tischtennis SpH HS	
			20.30 Klettern HTH Ost	20.30 Fußball SpH Ka	
				20.30 Klettern HTH Ost	
				20.30 Volleyball SpH Park	
ab 21.00 Uhr	21.00 Schwimmen SchwH				

Änderungen vorbehalten! Siehe unter www.hs-zigr.de/sport