




KURSPLAN SPORTPALAST MEINERZHAGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Rehasport 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	Rückenfit 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	Fatburner Mix 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	Rückenfit 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	Cycling 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	FunTone 45 SECONDS - BE READY 09:30 - 10:30 UHR 60 MIN	
 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN		Bodyforming 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	Rehasport 10:30 - 11:15 UHR 45 MIN		HOT IRON ™ 10:30 - 11:30 UHR 60 MIN	
		Rehasport 11:00 - 11:45 UHR 45 MIN			AROHA * Uhrzeit laut Aushang	
Rehasport 15:15 - 16:00 UHR 45 MIN	Rehasport 16:00 - 16:45 UHR 45 MIN					
			IRON CROSS ™ 17:30 - 18:20 UHR 50 MIN	WingTsun (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN		
	Cycling 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	TRX Suspension Training™ 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN		WingTsun (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN		
Bodyforming & Faszientraining 18:30 - 19:45 UHR 75 MIN	HOT IRON ™ 18:15 - 19:00 UHR 45 MIN	Bodyforming 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	WingTsun (Erwachsene) Externer Anbieter 19:45 - 21:15 UHR 90 MIN	 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN		
	BODY CROSS ® am Functional-Turm 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	 19:00 - 20:15 UHR 75 MIN				
Boxen & Kickboxen Externer Anbieter 20:00 - 21:45 UHR 105 MIN		Rehasport 20:15 - 21:00 UHR 45 MIN		Boxen & Kickboxen Externer Anbieter 18:30 - 20:15 UHR 105 MIN		

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08:30 - 22:00 UHR
Sa + So: 09:00 - 19:00 UHR

- Boxen & Kickboxen** | Externer Anbieter
Infos bei Schamil Suleymanov
Tel.: 0178-8021706 | Mail: fair.fight@web.de
- WingTsun Selbstverteidigung** | Externer Anbieter
Infos bei Axel Lukas
Tel.: 0171-8217648 | www.selbstverteidigung-oberberg.de