

WINTER- KURSPLAN SPORTPALAST MEINERZHAGEN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|
| Rehasport ★ <small>09:15 - 10:00 UHR 45 MIN</small> | Rückenfit ★ <small>09:15 - 10:15 UHR 60 MIN</small> | Fatburner Mix ★ <small>09:00 - 10:00 UHR 60 MIN</small> | Rückenfit ★ <small>09:15 - 10:15 UHR 60 MIN</small> | Cycling-Soft ★ <small>09:15 - 10:15 UHR 60 MIN</small> | FunTone ** <small>45 SECONDS - BE READY</small> <small>10:30 - 11:30 UHR 60 MIN</small> | |
| <i>LifeFitness</i> Zirkel-Training ★ <small>09:15 - 10:15 UHR 60 MIN</small> | | Bodyforming ★ <small>10:00 - 11:00 UHR 60 MIN</small> | Rehasport ★ <small>10:30 - 11:15 UHR 45 MIN</small> | | HOT IRON ** <small>11:30 - 12:30 UHR 60 MIN</small> | Winter Special <small>OKTOBER - APRIL</small> |
| YOGA move ★ <small>10:00 - 11:00 UHR 60 MIN</small> | | Rehasport ★ <small>11:00 - 11:45 UHR 45 MIN</small> | | | AROHA ★ <small>(laut Aushang)</small> <small>13:00 - 14:00 UHR 60 MIN</small> | Cycling *** <small>11:00 - 12:00 UHR 60 MIN</small> |
| Rehasport ★ <small>15:15 - 16:00 UHR 45 MIN</small> | | | | | | |
| Rehasport ★ <small>16:15 - 17:00 UHR 45 MIN</small> | Cycling-Soft ★ <small>17:00 - 17:45 UHR 45 MIN</small> | Rehasport ★ <small>16:00 - 16:45 UHR 45 MIN</small> | IRON CROSS *** <small>17:30 - 18:30 UHR 60 MIN</small> | WingTsun ★ <small>(Kinder)</small> <small>Externer Anbieter</small> <small>15:00 - 16:00 UHR 60 MIN</small> | | |
| Cycling ** <small>17:15 - 18:15 UHR 60 MIN</small> | HOT IRON ** <small>18:00 - 19:00 UHR 60 MIN</small> | TRX ** <small>Suspension Training</small> <small>17:00 - 18:00 UHR 60 MIN</small> | Cycling ** <small>18:45 - 19:30 UHR 45 MIN</small> | WingTsun ★ <small>(Jugendliche)</small> <small>Externer Anbieter</small> <small>16:00 - 17:00 UHR 60 MIN</small> | | |
| Bodyforming & Faszientraining ★ <small>18:30 - 19:45 UHR 75 MIN</small> | Rehasport ★ <small>19:00 - 19:45 UHR 45 MIN</small> | Bodyforming ★ <small>18:00 - 19:00 UHR 60 MIN</small> | WingTsun ★ <small>(Erwachsene)</small> <small>Externer Anbieter</small> <small>19:30 - 21:00 UHR 90 MIN</small> | ZUMBA ★ <small>17:00 - 18:00 UHR 60 MIN</small> | | |
| | BODY CROSS *** <small>am Functional-Turm</small> <small>19:15 - 20:15 UHR 60 MIN</small> | YOGA move ★ <small>19:00 - 20:15 UHR 75 MIN</small> | | FunTone ** <small>45 SECONDS - BE READY</small> <small>18:00 - 19:00 UHR 60 MIN</small> | | |
| | | Rehasport ★ <small>20:15 - 21:00 UHR 45 MIN</small> | | | | |
| | | | | | | |

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08:30 - 22:00 UHR
 Sa + So: 10:00 - 18:00 UHR

■ **WingTsun Selbstverteidigung** | Externer Anbieter
 Infos bei Axel Lukas
 Tel.: 0171-8217648 | www.selbstverteidigung-oberberg.de

■ Kräftigung | Ausdauer | Fettverbrennung
 ■ Kräftigung | Entspannung
 ■ Ausdauer | Fettverbrennung
 ■ Ausdauer | Koordination
 ■ Rehabilitation

★ Einsteiger
 ** Mittelstufe
 *** Fortgeschrittene
 Kinderbetreuung (auch in den Ferien!)