

WINTER- KURSPLAN SPORTPALAST MEINERZHAGEN

MONTAG

DIENSTAG


MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

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

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!)