











# KURSPLAN SPORTPALAST MEINERZHAGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

<b>Rehasport</b> ★ 09:15 - 10:00 UHR   45 MIN 	<b>Rückenfit</b> ★ 09:15 - 10:15 UHR   60 MIN	<b>Fatburner Mix</b> ★ 09:00 - 10:00 UHR   60 MIN	<b>Rückenfit</b> ★ 09:15 - 10:15 UHR   60 MIN	<b>Cycling-Soft</b> ★ 09:15 - 10:15 UHR   60 MIN 	<b>FunTone</b> ** 45 SECONDS - BE READY 10:30 - 11:30 UHR   60 MIN	
<b>Zirkel-Training</b> ★ 09:15 - 10:15 UHR   60 MIN 		<b>Bodyforming</b> ★ 10:00 - 11:00 UHR   60 MIN 	<b>Rehasport</b> ★ 10:30 - 11:15 UHR   45 MIN		<b>HOT IRON</b> ** 11:30 - 12:30 UHR   60 MIN	
<b>YOGA move</b> ★ 10:00 - 11:00 UHR   60 MIN 		<b>Rehasport</b> ★ 11:00 - 11:45 UHR   45 MIN			<b>APOLLO</b> SOMMERPAUSE - BIS SEPTEMBER - 13:00 - 14:00 UHR   60 MIN	
<b>Rehasport</b> ★ 15:15 - 16:00 UHR   45 MIN						
	<b>Cycling-Soft</b> ★ 17:00 - 17:45 UHR   45 MIN		<b>IRON CROSS</b> *** 17:30 - 18:30 UHR   60 MIN 	<b>WingTsun</b> ★ (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR   60 MIN		
<b>Cycling</b> ** 17:15 - 18:15 UHR   60 MIN	<b>HOT IRON</b> ** 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN	<b>TRX</b> ** Suspension Training 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN 	<b>Cycling</b> ** 18:45 - 19:30 UHR   45 MIN 	<b>WingTsun</b> ★ (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR   60 MIN		
<b>Bodyforming &amp; Faszientraining</b> ★ 18:30 - 19:45 UHR   75 MIN	<b>Rehasport</b> ★ 19:00 - 19:45 UHR   45 MIN	<b>Bodyforming</b> ★ 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN 	<b>WingTsun</b> ★ (Erwachsene) Externer Anbieter 19:30 - 21:00 UHR   90 MIN			
	<b>BODY</b> SOMMERPAUSE - BIS SEPTEMBER - 17:15 - 20:15 UHR   60 MIN	<b>YOGA move</b> ★ 19:00 - 20:15 UHR   75 MIN		<b>YOGA move</b> ★ 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN		
		<b>Rehasport</b> ★ 20:15 - 21:00 UHR   45 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](http://www.selbstverteidigung-oberberg.de)

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

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