

# WINTER- KURSPLAN SPORTPALAST MEINERZHAGEN

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

<b>Rehasport</b> <small>09:15 - 10:00 UHR   45 MIN</small>	<b>Rückenfit</b> <small>09:15 - 10:15 UHR   60 MIN</small>	<b>Fatburner Mix</b> <small>09:00 - 10:00 UHR   60 MIN</small>	<b>Rückenfit</b> <small>09:15 - 10:15 UHR   60 MIN</small>	<b>Cycling</b> <small>09:15 - 10:15 UHR   60 MIN</small>	<b>FunTone</b> <small>45 SECONDS - BE READY</small> <small>10:30 - 11:30 UHR   60 MIN</small>	
<b>YOGA move</b> <small>10:00 - 11:00 UHR   60 MIN</small>		<b>Bodyforming</b> <small>10:00 - 11:00 UHR   60 MIN</small>	<b>Rehasport</b> <small>10:30 - 11:15 UHR   45 MIN</small>		<b>HOT IRON</b> <sup>TM</sup> <small>11:30 - 12:30 UHR   60 MIN</small>	<b>Winter Special</b> <small>OKTOBER - APRIL</small>
		<b>Rehasport</b> <small>11:00 - 11:45 UHR   45 MIN</small>			<b>AROHA</b> * <small>(laut Aushang)</small> <small>13:00 - 14:00 UHR   60 MIN</small>	<b>Cycling</b> <small>11:00 - 12:00 UHR   60 MIN</small>
<b>Rehasport</b> <small>15:15 - 16:00 UHR   45 MIN</small>						
	<b>Cycling</b> <small>17:00 - 18:00 UHR   60 MIN</small>		<b>IRON CROSS</b> <sup>TM</sup> <small>17:30 - 18:20 UHR   50 MIN</small>	<b>WingTsun</b> <small>(Kinder)</small> <small>Externer Anbieter</small> <small>15:00 - 16:00 UHR   60 MIN</small>		
<b>Cycling</b> <small>17:15 - 18:15 UHR   60 MIN</small>	<b>HOT IRON</b> <sup>TM</sup> <small>18:15 - 19:15 UHR   60 MIN</small>	<b>TRX</b> <small>Suspension Training</small> <small>17:00 - 18:00 UHR   60 MIN</small>	<b>Cycling</b> <small>18:30 - 19:30 UHR   60 MIN</small>	<b>WingTsun</b> <small>(Jugendliche)</small> <small>Externer Anbieter</small> <small>16:00 - 17:00 UHR   60 MIN</small>		
<b>Bodyforming &amp; Faszientraining</b> <small>18:30 - 19:45 UHR   75 MIN</small>	<b>Rehasport</b> <small>19:15 - 20:00 UHR   45 MIN</small>	<b>Bodyforming</b> <small>18:00 - 19:00 UHR   60 MIN</small>	<b>WingTsun</b> <small>(Erwachsene)</small> <small>Externer Anbieter</small> <small>19:45 - 21:15 UHR   90 MIN</small>	<b>ZUMBA</b> <small>17:00 - 18:00 UHR   60 MIN</small>		
	<b>BODY CROSS</b> <sup>®</sup> <small>am Functional-Turm</small> <small>19:15 - 20:15 UHR   60 MIN</small>	<b>YOGA move</b> <small>19:00 - 20:15 UHR   75 MIN</small>		<b>Special Workout</b> <small>(laut Ankündigung)</small> <small>18:00 - 19:00 UHR   60 MIN</small>		
		<b>Rehasport</b> <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](http://www.selbstverteidigung-oberberg.de)