

WINTER- 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 - 10:15 UHR 60 MIN	Cycling 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	FunTone 45 SECONDS - BE READY 10:30 - 11:30 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 ™ 11:30 - 12:30 UHR 60 MIN	Winter Special OKTOBER - APRIL
		Rehasport 11:00 - 11:45 UHR 45 MIN			AROHA * (laut Aushang) 13:00 - 14:00 UHR 60 MIN	Cycling 11:00 - 12:00 UHR 60 MIN
Rehasport 15:15 - 16:00 UHR 45 MIN						
	Cycling 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN		IRON CROSS ™ 17:30 - 18:20 UHR 50 MIN	WingTsun (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN		
Cycling 17:15 - 18:15 UHR 60 MIN	HOT IRON ™ 18:15 - 19:15 UHR 60 MIN	TRX Suspension Training® 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Cycling 18:30 - 19:30 UHR 60 MIN	WingTsun (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN		
Bodyforming & Faszientraining 18:30 - 19:45 UHR 75 MIN	Rehasport 19:15 - 20:00 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 19:15 - 20:15 UHR 60 MIN	 19:00 - 20:15 UHR 75 MIN		Special Workout (laut Ankündigung) 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN		
		Rehasport 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

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