




# HERBST- WINTER- 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</b> 09:15 - 10:15 UHR   60 MIN	<b>FunTone</b> 45 SECONDS - BE READY 10:30 - 11:30 UHR   60 MIN	
 10:00 - 11:00 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>Rehasport</b> 11:00 - 11:45 UHR   45 MIN				
<b>Rehasport</b> 15:15 - 16:00 UHR   45 MIN						
	<b>Cycling</b> 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>TRX</b> Suspension Training 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>IRON CROSS</b> ™ 17:30 - 18:20 UHR   50 MIN	<b>WingTsun</b> (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR   60 MIN		
	<b>HOT IRON</b> ™ 18:15 - 19:00 UHR   45 MIN	<b>Bodyforming</b> 18:00 - 19:00 UHR   60 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	 19:00 - 20:15 UHR   75 MIN	<b>WingTsun</b> (Erwachsene) Externer Anbieter 19:45 - 21:15 UHR   90 MIN	 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN		
	<b>BODY CROSS</b> ® am Functional-Turm 19:00 - 20:00 UHR   60 MIN	<b>Rehasport</b> 20:15 - 21:00 UHR   45 MIN		<b>Special Workout</b> (laut Ankündigung) 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](http://www.selbstverteidigung-oberberg.de)