

# KURSPLAN SPORTPALAST MEINERZHAGEN

MONTAG

DIENSTAG






















MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG


SONNTAG

<b>Reha-Sport</b> *  09:15 - 10:00 UHR   45 MIN	<b>Rückenfit</b> ** 09:15 - 10:15 UHR   60 MIN	 <b>ZUMBA</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>TRX</b> * Suspension Training 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>Reha-Sport</b> * 10:30 - 11:15 UHR   45 MIN		 <b>HOT IRON</b> ™ * 11:30 - 12:30 UHR   60 MIN	<b>Kurs-Special</b> einmal im Monat <small>Tag + Uhrzeit werden im Vorfeld bekannt gegeben</small>
<b>YOGA move</b> ® *  10:00 - 11:15 UHR   75 MIN		<b>Reha-Sport</b> * 11:00 - 11:45 UHR   45 MIN			<b>Winter Special</b> 1. Oktober bis 31. März	
<b>Reha-Sport</b> * 15:15 - 16:00 UHR   45 MIN					<b>Cycling</b> ** 12:45 - 13:45 UHR   60 MIN	
<b>Reha-Sport</b> * 16:15 - 17:00 UHR   45 MIN	<b>Cycling-Soft</b> * 17:00 - 17:45 UHR   45 MIN	<b>Reha-Sport</b> * 16:00 - 16:45 UHR   45 MIN	 <b>IRON CROSS</b> ™ ***  17:30 - 18:30 UHR   60 MIN	<b>WingTsun</b> * (Kinder) 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) 16:00 - 17:00 UHR   60 MIN		
<b>Bodyforming</b> * 18:30 - 19:30 UHR   60 MIN	<b>Reha-Sport</b> * 19:00 - 19:45 UHR   45 MIN	<b>Bodyforming</b> *  18:00 - 19:00 UHR   60 MIN	<b>WingTsun</b> * (Erwachsene) 19:30 - 21:00 UHR   90 MIN	<b>Bodyforming</b> * 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN		
 <b>BODY CROSS</b> ® ** am Functional-Turm 18:30 - 19:30 UHR   60 MIN	<b>AOK-Kurs</b> * * 19:45 - 21:00 UHR   45 MIN	<b>YOGA move</b> ® * 19:00 - 20:15 UHR   75 MIN		 <b>BODY CROSS</b> ® ** am Functional-Turm 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN		
 <b>ZUMBA</b> * 19:30 - 20:30 UHR   60 MIN	*findet nicht in den Ferien statt!	<b>Reha-Sport</b> * 20:15 - 21:00 UHR   45 MIN		 <b>ZUMBA</b> * 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN		
<b>BMW</b> * 20:30 - 21:00 UHR   30 MIN						

*Sportpalast*  
 FIT AND FUN CLUB

**Öffnungszeiten**  
 Mo - Fr: 08:30 - 22:00 UHR  
 Sa + So: 10:00 - 18:00 UHR

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

\* für Alle | Einsteiger  
 \*\* Mittelstufe  
 \*\*\* Fortgeschrittene (hoher konditioneller Anspruch)  
  Kinderbetreuung NEU Jetzt auch in den Ferien!