

KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Rehasport * 08:15 - 09:00 UHR 45 MIN	Yoga Traditionell * 09:00 - 10:30 UHR 90 MIN	YOGA move * 08:30 - 09:45 UHR 75 MIN	TRX ** Suspension Training 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	ZUMBA * 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	TRX ** Suspension Training 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	
Body Workout * 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training * 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	Rückenfit * 09:45 - 10:45 UHR 60 MIN	<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training * 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	Rückenfit * 10:15 - 11:15 UHR 60 MIN	ZUMBA * 11:00 - 12:00 UHR 60 MIN	
Faszientraining * 10:15 - 11:15 UHR 60 MIN	Rehasport * 10:35 - 11:20 UHR 45 MIN	Rehasport * 10:45 - 11:30 UHR 45 MIN	Rehasport * 10:15 - 11:00 UHR 45 MIN		HOT IRON ™ ** 12:00 - 13:00 UHR 60 MIN	
			Rehasport * 15:15 - 16:00 UHR 45 MIN		YOGA move ** 13:00 - 14:15 UHR 75 MIN	
Fatburner ** 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	WingTsun * (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN	IRON CROSS ™ *** 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	WingTsun * (Kinder) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN	Rehasport * 16:30 - 17:15 UHR 45 MIN		
HOT IRON ™ ** 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	WingTsun * (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN	Dance Aerobic ** 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	WingTsun * (Jugendliche) Externer Anbieter 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Athletic Workout *** 17:30 - 18:30 UHR 60 MIN		
Rehasport * 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN	ZUMBA * 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Body Workout * 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	Fatburner ** 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	TRX ** Suspension Training 18:30 - 19:30 UHR 60 MIN		
Yoga Traditionell * 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN	YOGA move Back * 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN		Wirbelsäulengymnastik * 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN			
	Functional Training *** 19:05 - 20:00 UHR 55 MIN					
	WingTsun * (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN		WingTsun * (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN			

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr: 08:00 - 22:00 UHR
 Di, Do: 07:00 - 22:00 UHR
 Sa, So: 09:00 - 19:00 UHR

+++ EXKLUSIV BEI UNS: POLEDANCE +++

- Poledance** | Externer Anbieter
 Infos & Kursdaten bei Carolina Bolling
 Tel.: 0176-22975912 | E-Mail: carolina-bolling@t-online.de
- 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

* Einsteiger
 ** Mittelstufe
 *** Fortgeschrittene
 Kinderbetreuung